மூலிகை மணி

ஆசிரியர்: வேலூர் டாக்டர் ஏ. ஆர். கண்ணப்பர், R.M.P.

மலர் 14] காளயுக்தி ௵ சித்திரை ௴ [இதழ் 6

217வது மூலிகை! விலை 75 காசு





தும்பிக்குத் தம்பியாம் குகனே!

(அ. பிரகாசம், கொடுமுடி)

பல்லவி

புதுமைக்குப் புதுமையே முருகா—போற்றும்
பொதுமைக்குப் பொதுமையே முருகா (புது)

அனுபல்லவி

முதன்மைக்கும் முதன்மையாய் முடிவுக்கும்முடிவுமாய்
மதுரத்தென் தமிழுக்கு மங்காத நாமமாய் (புது)

சரணங்கள்

உலகமா மறைபோற்றும் பொருளே
உண்மைக்குள் ஒளிவிடும் சுடரே
நிலவுபே ரின்பத்தின் நிலவே
நிலைபெற்ற தமிழ்த்திருக் குறளே

அலைபோன்ற வாழ்விலே உனையே
அல்லாமல் வேறேது புணையே
மலைபோன்ற மன்னன்நீ துணையே
மயிலேறி வருகின்ற சேயே

விதைக்குள்ளே முளைபோன்ற வினைவே
வேண்டுவோர் வினைதீர்க்கும் மருந்தே
துதிக்கின்ற சக்திசிவ மகனே
தும்பிக்குத் தம்பியே குகனே! (புது)

'மூலிகை மணி'

[தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்]

ஆசிரியரும் வெளியிடுபவரும்

தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் : ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P.

ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 9-00 தனி இதழ் 0-75 காசு

மூவாண்டுச் சந்தா ரூ. 27-00 ஆயுள் சந்தா ரூ. 251-00

சித்திரை இதழில்

மூலிகை மணி கண்ணப்பரின்

சித்த மருத்துவ ஆய்வுக் கழகம்-ஏழாவது கருத்தரங்கு

நாள் : 10—6—78 ஞாயிறு.

நேரம் : மாலை 6 மணி.

இடம் : சென்னை மாவட்ட மைய நூலகக் கட்டிடம்.

கட்டுரையாளர் : மூலிகை மன்னர்,

வேலூர் டாக்டர். A. R. கண்ணப்பர் R M, P.

பொருள் : **மேக நோயும் மூலிகை மருந்தும்**

அனைவரும் வருக! ஆய்வுரை பெறுக!

ஆய்வுக் கட்டுரை இலவசமாகத் தரப்படும்.

உ
முருகா

ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தனை
இந்தினிளம்பிறை போலு மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக்கொழுந்தினை
புந்தியில்வைத்தடி போற்று கின்றேனே.



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே.

—தாயுமானவர்

மலர் : 14] காளயுக்தி ஸ்ரீ சித்திரை மீ ஏப்ரல் 78 [இதழ் 6

வாழ்த்தி வரவேற்போம்!

தமிழக அரசின் நலத்துறை அமைச்சராக திரு. திருச்சி சௌந்திர ராசன் அவர்கள் பொறுப்பேற்றுள்ளார். காலந்தாழ்த்திய போதிலும் கருத்துடன், நலத்துறைக்கென தனி அமைச்சரை நியமித்தமைக்கு முதல்வர் எம். ஜி. ஆர். அவர்களைப் பாராட்டலாம்.

புதியதாக அமைச்சர் பதவி ஏற்றிருக்கும் திரு. சௌந்திரராசன் அவர்களை 'மூலிகைமணி' மனமார வாழ்த்தி வரவேற்கின்றது. அவ் வாறு வரவேற்கும் போதே கீழ்க்கண்டவற்றை அவர் கவனத்திற்குக் கொண்டு வரவும் விழைகின்றது.

1. இவருக்கு முன்பு இப்பதவியில் இருந்த திரு. அன்பழகன் அவர்கள், தமிழ்நாட்டின் பண்பாட்டுச் சிறப்புக்கு அணிகலனாக விளங்கும் சித்த மருத்துவத்தின் வளர்ச்சிக்குரிய திட்டங்களைத் தன் நேரடிப் பொறுப்பில் மிகுந்த ஆர்வமுடனும், ஆழ்ந்த நம்பிக்கை யுடனும் வகுத்து பல தடைகளைத் தகர்த்து அளப்பரிய நன்மைகளை அளித்துள்ளார். அதே அளவு ஆர்வத்தினை, முடிந்தால் அவருக்கும் மேலான ஆர்வத்துடன், அமைச்சர் சௌந்திரராசன் அவர்கள் செயல் பட்டு, சீர்குலைந்து கிடக்கும் சித்த மருத்துவத்தினை சிறப்படைய முன் னுரிமை தரவேண்டுகிறோம்.

2. தற்போது அரசினரால் அமைக்கப்பட்டுள்ள, 'சித்த மருத்துவ நிபுணர் குழு'வை விரிவுபடுத்தி, தமிழகமெங்கும் உள்ள பிரபல சித்த மருத்துவர்களைக் கொண்டு உயர்மட்ட ஆலோசனைக் குழு அமைத்து அவர்களின் பணிகளையும் பயன்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டுகிறோம்.

3. அ. பரம்பரை மருத்துவர் பதிவு,

ஆ. சென்னையில் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி அமைத்தல்,

இ. மத்திய அரசின் 'தேசிய சித்த மருத்துவ ஆய்வு நிலையம்' பற்றிய பிரச்னைகளில் உடனடியாக தீர்வு காண வேண்டுகிறோம்.

4. சித்த மருத்துவத்திற்கென-தனி இயக்குநர் அமைத்து, சிறப்புத் திட்டங்களை வகுத்து விரைவில் வளர்ச்சி காண அமைச்சர் முயல வேண்டுகிறோம். 15000க்கும் மேற்பட்ட சித்த மருத்துவர்களின் நெடுநாளைய வேண்டுகோள் இது. இந்திய மருத்துவம் எனும் தலைப்பில் சித்த மருத்துவத்தை ஆயுர்வேதத்தின் ஒரு வளபகுதி எனக் கூறிக்கொண்டு, நியாயமான வளர்ச்சிகளைத் தடைப்படுத்தி வருவதால், தனி இயக்குநர் அமைத்திடும் காலம் நெருங்கி வருவதை அமைச்சர் உணர்ந்து 'சித்த மருத்துவ இயக்குநர்' பதவி அமைத்திட வேண்டுகிறோம்.

5. தமிழகத்தில், 'மூலிகைமணி' போன்று ஒன்றிரண்டு பத்திரிகைகள் பல கஷ்ட நஷ்டங்களுக்கிடையே சித்த மருத்துவத்தினை மக்களிடையே பிரசாரம் செய்து வருகின்றன. இவ்விதழ்கள் மேலும் பாடுபட, அச்சுப்பொறிகள், போன்ற சாதனங்களை மான்யங்களாக அளித்துதவ வேண்டுகிறோம்.

6. சென்னை அரும்பாக்கத்தில் உள்ள மூலிகைப் பண்ணையை வேறு இடத்திற்கு மாற்றிவிட்டு, அங்கு 'சித்த மருத்துவ கலைக் கூடம்' ஒன்று அமைத்து சித்தர்கள், சித்தர் இலக்கியம், பற்றிய ஆய்வுகள் நிகழ்த்த ஆவன செய்ய வேண்டுகிறோம்.

7. சித்த மருத்துவத்திற்கென தனி ஆய்வாளர்கள் Drugs Inspectors பதவியினை இந்திய மருத்துவத்துறை இயக்குநரின் பொறுப்பில் ஏற்படுத்த வேண்டுகிறோம்.

இவை போன்று பல எண்ணற்ற வேண்டுகோள் கேட்பாரற்று கிடக்கின்றன. முன்னாள் அமைச்சர் அன்பழகரைப் போல், நமது கோரிக்கைகளை தாயன்புடன் செவிமடுத்து தீர்க்க முயல்வார், தற்போதைய அமைச்சர் திரு. சௌந்திரராசன், என்று நம்பி வாழ்த்தி வரவேற்போமாக!

அமைச்சர் சௌந்திரராசனைப் பாராட்டுகிறோம்

புதியதாகப் பொறுப் பேற்றிருக்கும் தமிழக நலத்துறை அமைச்சர் திரு. சௌந்திரராசன் அவர்கள், சித்த மருத்துவ வளர்ச்சியில் தமக்குரிய ஆர்வத்தினைத் தெளிவாகப் புலப்படுத்தும் வகையில் அண்மையில் பேசியுள்ளமை குறித்துப் பாராட்டுகிறோம். குறிப்பாக. தமிழகத்தில் 5 இடங்களில் 'மூலிகைப் பண்ணை' அமைக்க இருப்பதாக அவர் குறிப்பிட்டுள்ளது மூலிகை மணியின் நெடுநாளைய கோரிக்கைக்குரிய நடவடிக்கையாகும். மாவட்டந் தோறும் குறைந்த பட்சம் 10 ஏக்கர் பரப்பில் 'மூலிகைப் பண்ணை' அமைத்து மூலிகை வளத்தினைப் பெருக்க அமைச்சர் மேலும் முயற்சிக்க வேண்டுகிறோம்.

கோடையில் இளைப்பாற...

ஃ கோடை வெய்யில் ஆளைக் கொல்லும், உடலை வாட்டும். இதிலிருந்து தப்பிக்க சில இயற்கையான முறைகளை உணவில், பழக்க வழக்கங்களில் மேற்கொள்வதன் மூலம் தப்பிக்கலாம். சிலவற்றைக் காண்போம்.

ஃ காலையில் நீராகாரம், மோர்விட்டு சாப்பிடலாம். இதனால் உள்ளுறுப்புக்கள் வெய்யில் காரணமாக அழற்சி அடையாது. 'குளு குளு' வென்றிருக்கும்.

ஃ பகல்போது மோரில், இஞ்சி, கொத்துமல்லி போட்டு சிறிது எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து இரண்டுவேளை அருந்தலாம்.

ஃ மணத்தக்காளி, பொன்னாங்கண்ணி, காரட், வெள்ளரிக்காய், வெண்டைக்காய் போன்றவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்க்கலாம்.

ஃ வாரம் இருமுறை இளநீர் சாப்பிடலாம். சப்போட்டா, ஆரஞ்சு, தக்காளி, ஆகியவற்றின் 'ஜூஸ்' அன்றாடம் அருந்தலாம்.

ஃ பானையில் நீர்விட்டு அதில் வெட்டிவேர், நன்னாரி, சந்தனசக்கை ஆகியவற்றை போட்டு ஊறவைத்து வடிகட்டி அந்த நீரைப் பருகிவர, உடல் 'ஏர்கண்டிஷன்' செய்தாற்போல் இருக்கும் வேனில்கட்டி, வேர்க்குரு, ஆகியன வராது.

ஃ வெளியில் வேலைக்குச் செல்பவர்கள் தலைக்குத் தேங்காய் எண்ணெய் தடவி செல்ல வேண்டும் இதனால் ஓரளவு சூடு தடுக்கப்படும். தலையில் வெள்ளை நிற ஸ்கார்ப் அல்லது குல்லாய் அணிந்து செல்லவும். குடை பிடித்து செல்வது பழமையானது என்றாலும் முற்றிலும் பாதுகாப்பானதுமாகும்.

ஃ வீட்டின் வெளிப்புறம் வெட்டிவேர் தட்டிகளைக் கட்டி அதன்மீது தண்ணீர் தெளித்து வர, 'சில்லென்ற' காற்று வீட்டினுள் புகும். மேனிக்கும் நல்லது.

ஃ கேழ்வரகு கூழ், போன்றவற்றைச் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. உடம்புக்கும் வலிமையானது.

ஃ வாரம் இருமுறை 'பஞ்சகல்பம்' ஸ்நானம் செய்யலாம் எலுமிச்சை பழ ஸ்நானம் செய்யலாம்.

இவ்விதம் செய்துவந்தால், கோடை வெய்யில் 'குளிர்தரு' நிழலாவாகவே மாறிவிடுமே !

ஃ இறுக்கமாக ஆடைகளை அணியாமல், தளர்த்தி உடுத்த வேண்டும். நைலான் போன்ற இரசாயன தயாரிப்புகளைக் கொண்ட ஆடைகளை அணியாமல் பருத்தி ஆடைகளையே அணிய வேண்டும் குறைந்த பட்சம் உள்ளாடைகளையாவது பருத்தி ஆடைகளாகப் பார்த்து அணியவும். இதனால் சர்மம் பாதுகாப்பு பெறும்.

ஃ பகல்போது குறிப்பாக உச்சி வேளையில் வெளியே அலைய வேண்டாம்.

தாலாட்டுப் பாடித் தாயாக வேண்டுமா ?

ஃ கொழுப்புச் சத்தினைக் குறைத்து, புரோட்டின் அளவைக் கூடுதலாகக் கொள்ள வேண்டும். இறைச்சி, எண்ணெய் பலகாரங்களைக் குறைத்து, பார்லி, பாதாம், முந்திரி, திராட்சை, இளநீர், ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, சப்போட்டா, முருங்கைக்கீரை, பசளை, அரைக்கீரை ஆகியவற்றை உணவில் அதிகம் சேருங்கள்.

ஃ பொதுவாக உணவில் சேர்க்கும் உப்பின் அளவையும், புளி, காரத்தின் அளவையும் குறைக்க வேண்டும். அதற்காக உப்புச் சப்பற்ற உணவு உட்கொள்ளத் தேவையில்லை.

ஃ மாலையில் ½ மணி நேரம் அல்லது 1 மைல் தூரமாவது, 'வெட்டவெளி வாக்கிங்' சென்று வாருங்கள். (மறக்காமல் கணவருடன் செல்லுங்கள்–இரட்டிப்பு மகிழ்ச்சி ஏற்படும்).

ஃ அதிர்ச்சி தரும் வேலைகள், செய்திகள் ஆகியவற்றை மேற்கொள்ளல் கூடாது.

ஃ இரவில் Sound Sleep (குறட்டை விடுவதல்ல) நிம்மதியான உறக்கம் கொள்ள வேண்டும். குறைந்த பட்சம் எட்டு மணி நேரம் தூங்க வேண்டும். பகலில் தூங்கக்கூடாது. (பிறக்கப் போகும் குழந்தை பிரதம மந்திரி, முதன்மந்திரி, கலெக்டர், I.T'. ஆபீசர், போன்று ஆக வேண்டும் என்ற இனிய கனவுகளில் மூழ்கி, ஸ்வெட்டர் அல்லது சட்டை தையுங்களேன்).

ஃ பட்டாணி, பருப்பு வகைகளையும், பால், மோர், முட்டை ஆகியவற்றையும் அன்றாட உணவில் சேர்க்கவும்.

ஃ வாரம் இரு நாட்கள் மாதுளை பழமும், பால்கோவாவும் சாப்பிடுவது நல்லது.

ஃ காபி, டீ, இவற்றை நீக்கி, காம்ப்ளான், ஹார்லிக்ஸ் போன்றவை சாப்பிடவும்.

ஃ காலை, மாலை இரு வேளை கஸ்தூரி மஞ்சள், ஆவாரம்பூ, கிச்சிலிக் கிழங்கு ஆகியன சேர்த்தரைத்தப் பொடியைத் தேய்த்து குளிக்கவும்.

ஃ எவ்வளவுக் கெவ்வளவு மகிழ்ச்சியும்,தெய்வீக உணர்வும் மனதில் நிலவுகிறதோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு, கருவாகி உள்ள குழந்தை திருவாகி உருவாகி, நலமாக பிறக்கும்—நீங்களும் மகிழ்ச்சியுடன் தாலாட்டுப் பாடித் தாயாகலாம்.

தும்மல் புராணம்

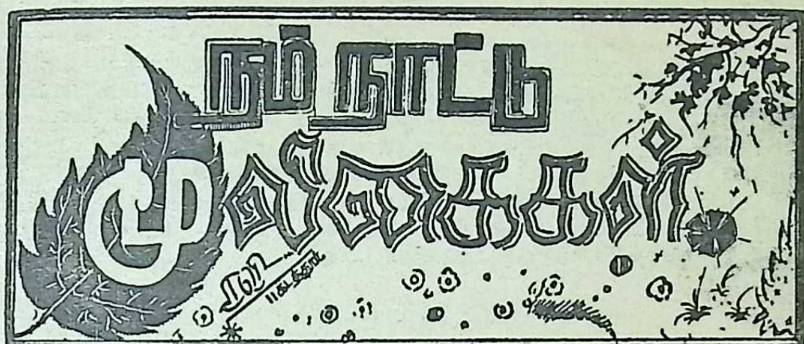
ஃ தும்மல் என்பது அலர்ஜி காரணமாக வருகிறது என்கிறது நவீன மருத்துவம்.

ஃ நுரையீரல் பலகீனம் காரணமாக வருகிறது என்கிறது சித்த மருத்துவம். சுவாசப் பைகளில் உள்ள கண்ணறைகளில் அமைப்பு ஏற்படும்போது சளி சவ்வுகள் பாதிக்கப்பட்டு அதனுல் தும்மல் ஏற்படக்கூடும்.

ஃ தூசி காரணமாகவும், தாளிப்பு காரணமாகவும் மூச்சுத் தடை ஏற்படும்போது தும்மல் சாதாரணமாக வருவதை உணரலாம். எனவே, நுரையீரல் பாதிப்பினை அறிவிக்கும் தும்மல்.

ஃ அடுக்குத்தும்மல், விடியற்காலை தும்மல், இவை, 'ஈஸினேபிலியா' எனும் மண்டைப் பீனிசத் தொல்லையைப் புலப்படுத்தும்.

ஃ ஆஸ்த்மா நோயின் ஆரம்பத் தொல்லையே இந்தத் தும்மல் தான். எனவே, 'தும்மல்' ஒரு பிரச்னையாகும்போது தூதுவளை, முசுமுசுக்கை மூலிகையை உண்டுவாருங்கள். இவற்றைவிட உயர்ந்த மருந்து உலகத்திலேயே கிடையாது; இது அனுபவ உண்மையாகும்.



217-வது மூலிகை

மலை வேம்பு

(Melia Azedarach)

முன்பு ஒரு முறை நம் நாட்டின் தொன்மையான மரமாகவும், பராசக்தி அம்சமாக விளங்கும் 'வேம்பு' பற்றி விரிவாக எழுதியிருந்ததை வாசகர்கள் படித்திருப்பீர்கள். பயனடைந்திருப்பீர்கள். வேம்பின் மற்ருெருபிரிவான 'மலைவேம்பு' பற்றித் தற்போது காணலாம். சாதாரண வேம்புக்கும்—மலை வேம்புக்கும், சில தனிக் குணங்கள் உண்டு. பொதுவான குணங்களும் உண்டு. என்ருலும், மலை வேம்பு அரிதாகக் கிடைக்கக் கூடியதாகையாலும், மலையில் விளைவதாலும் சில சிறப்புகள் உண்டு. மலையில் விளைகின்ற காரணத்தால், 'மலை வேம்பு, என்று பெயர் பெற்றிருக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை!

பொது விவரம்

மலைப் பிரதேசங்களிலும், வனுந்தரங்களிலும் அடர்ந்து வளரக் கூடிய மரம். சாதாரண வேப்ப மரத்திற்கும் இதற்கும் உள்ள வேறுபாடு என்னவெனில் சாதாரண வேப்ப இலைகளின் ஓரங்களில் உள்ள பற்கள், மலைவேம்பு இலைகளுக்கு இராது என்ருலும், இலைககளின் அமைப்பு—தோற்றம் பார்ப்பதற்கு அழகாகவும், கவர்ச்சியாகவும், இருக்கும். தோரண மாலைகள் கட்டி விழாக் காலங்களில் வீட்டின் வாயிற்புறங்களில் கட்டினுல் இரட்டைப் பயன். முதலில் அழகாகக் காணும். இரண்டாவதாகக் கண்ணுக்குப் புலனுகாத காற்றின் மூலம் பரவும் கிருமிகளை இவ்விலைகளின் வாசம் கொல்லும். குறிப்பாக, மாரியம்மன் விழா கொண்டாடப்படும் ஆடி மாதங்களில் இதனை, இவ்விதம் பயன்படுத்தலாம். வேம்பின் இலை வெளிர் பச்சையாக இருக்கும். மலை வேம்பின் இலை கரும் பச்சையாக இருக்கும். மலை வேம்பின் காய் கனமாகவும் உருண்டு திரட்சியுமாக இருக்கும்.

மருத்துவக் குணம்

மலைவேம்பின் இலை, பூ, வேர்ப்பட்டை, பிசின் ஆகியன மருத்துவக் குணமுடையன ஆகும். புழுக்களைக் கொல்லும். சிறுநீர்ப்பைகளில் சேரும் கற்களை கரைக்கும். சிறுநீரைப் பெருக்கும். மாத

விலக்குத் தொல்லையைச் சீர்படுத்தும். வீக்கம் கரைக்கும். பட்டை வாந்தியை உண்டுபண்ணி, குடலில் தங்கிய மலத்தை வெளியேற்றும். வேர்ப் பட்டை கிருமிகளையும், புழுக்களையும் கொல்லும் திறமுடையது பொதுவாக உடலுக்கு வெப்பத்தைக் தரும். மலட்டுப்புழு, சூதக வலி, வாத நோய்களைத் தீர்க்கும் ஆற்றல் மலை வேம்புக்குண்டு. இலை, காய் ஆகியனவற்றை அளவுக்கு மீறி பயன்படுத்தினுல் அது நச்சுத்தன்மை அடைந்து உடல் பாதிக்கும். எனவே, தேவையின்றி, அளவுக்கு மேல் இவற்றைப் பயன்படுத்துதல் கூடாது.

பயனுக்கும் முறைகள்

மலட்டுப் புழு நீங்க

'தேரையர் தைலவர்க்கச் சுருக்கம்' எனும் நூலில், தேரையர் மலட்டுப் புழு நீங்க, மலைவேம்பின் இலைச் சாறு கொண்டு கீழ்க்கண்ட முறைப்படி தைலம் தயாரித்து பயன்படுத்த, கருப் பையில் கரு தங்காது தடுக்கும் மலட்டுப் புழுக்களை வெளியேற்றும் திறம் இத்தைலத்திற் குள்ளதாகக் கூறுகின்ருர் 'மலை வேம்பாதித் தைலம்' என்பது சித்த மருத்துவர்களிடையே பிரபலமான தைலமாகும். தேரையர் குறிப்பிடும் பல தைல முறைகளில் 'மலை வேம்பாதித் தைலம்' மிகவும் சிறப்புடைய தாகும். இதனைப் பயன்படுத்திப் பலருக்கு மலட்டுத் தன்மை நீங்கி மகப் பேறு உண்டாகியுள்ளமையே, இதன் சிறப்புக்குச் சான்ருகும்.

மலை வேம்பாதித் தைலம் செய்முறை :-

மலை வேப்பிலைச் சாறு	...	1500	கிராம்
வரிக் கும்மட்டிக்காய்ச் சாறு	....	1500	,,
வெங்காயச் சாறு	....	1500	,,
எலுமிச்சம் பழச் சாறு	...	1500	,,
ஆமணக் கெண்ணெய்	...	1500	,,

இவை எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்துக் காய்ச்சி முருகு பதத்தில் இறக்கி வடிகட்டி எடுத்து 'மலை வேம்பாதித் தைலம்' என்று சீட்டெழுதி ஒட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

பயன்படுத்தும் முறை

மாதவிடாயின்போது, மூன்று நாட்கள், காலையில் 1 வேளைமட்டும் மேற்கண்ட தைலத்தில் 30 மில்லி அளவு வாயிலிட்டு பின்னர் 1 குவளை நீர் ஆகாரத்தினை அருந்தவும். உப்பு நீக்கி மூன்று நாட்கள் உணவு அருந்திவர, கருப்பையில் தங்கிய மலட்டுப் புழுக்கள் நீங்கி, கருப்பை குற்றங்கள் விலகி, கருத்தரிக்க வாய்ப்பேற்படும். மூன்று நாட்கள் மட்டுமே இவ்விதம் செய்தல் வேண்டும்.

வயிற்றுப் பூச்சிகள், நாக்குப் பூச்சிகள் வெளியேற

இலைச் சாற்றில் சங்களவு கொடுத்துவர பெரியவர்களுக்குக் காணும் இரத்த குன்மம், மலக்கிருமித் தொல்லை, நாக்குப்பூச்சி ஆகியன விலகும். இதன் இலைக் கஷாயத்தையும் $\frac{1}{2}$ குவளை மூன்று நாட்கள் பருகிவர மேற் கண்டவை தணியும்.

வாதத் தலை வலிக்கு

வாதம் காரணமாக வரும் தலைவலி குறைய, இதன் இலையை அரைத்து களி போல் கிளரி பற்றுப்போட்டுவர வாதத் தலைவலி நீங்கும். புண் புரைகள் ஆறாமல் கிளைத்துக்கொண்டே இருக்குமானால், அவற்றின் மீது இலையை மஞ்சளுடன் சேர்த்து அரைத்துப் பூசிவர, புண்கள் ஆறும். பெண்கள், குழந்தைகள் தலையில் காணப்படும் பேன், பொடுகு ஆகியவற்றிற்கும் வாரம் 1 முறை இதன் இலையை அரைத்து அப்பி—½ மணி நேரம் கழித்துக் குளித்துவர, அவை செத்து ஒழியும்.

சிறுவர்களின் மலப் பூச்சிக்கு

சிறு குழந்தைகள் இனிப்பு சாப்பிடுவதால் சேரும் மலப் பூச்சிகளை வெளியேற்ற, இதன் வேர்ப் பட்டையை உலர்த்திச் சூரணம் செய்து, 5 முதல் 12 வயதுள்ள சிறுவர்கட்கு 1 கிராம் அளவு தேனில்குழைத்துத் தர, மலப் பூச்சிகள் வெளியேறும். பெண்களின் சூதக வயிற்று வலிக்கும் இந்த முறையை செய்து குணம் காணலாம்.

கருங் கரப்பான், மேகக் கட்டிக்கு

மலை வேம்பின் பிசினை சேகரித்து எடுத்து அத்துடன், கருஞ்சீரகம், மருதாணி விதை, கஸ்தூரிமஞ்சள், ஆகியன சம அளவு சேர்த்தரைத்து தேங்காயெண்ணெயில் குழைத்து கருங் கரப்பான், மேகக் கட்டிகள் மீது தடவிவர, அவை ஆறும்; விலகும்.

சாதாரண வேம்புக்குள்ள மருத்துவக் குணங்களுடன், மலைவேம்புக்கு, விசேஷ குணமும் ஒன்றுண்டு; அதுதான் மலட்டுப் புழுவை நீக்கி மகப்பேறு அளிக்கும் குணம். எனவே, மகப்பேறு அடையாமல் மனம் புழுங்கும் மாதர்கள், 'மலைவேம்பாதித் தைலத்தினை' பக்குவமாகக் காய்ச்சிப் பயன்படுத்த மகப்பேறு பெற முயற்சிக்கலாம்.

'மலை வேம்பு' என்றால் மகப்பேறு அளிக்கும் பராசக்தி என தாராளமாகக் கூறலாம்

'மலட்டுப் புழுவும் வயிற்றின் வலியும்
அலட்டு வாய்வும்போம் அடங்கி—கொலட்டும்
உலைவேஞ் சினைவேற்கண் ஓதிடமே கேளாய்!
மலைவேம்பின் பேரை வழுத்து!

அ.கு.

மூலிகை மணிக்கு

ஆயுள் சந்தா சேர்ந்தால் 150 ரூபாய் விலையுள்ள எமது வெளியீடுகள் இலவசமாகத் தரப்படும். ரூ. 251/– செலுத்தி ஆயுள் சந்தாதாரராகப்பதிவு செய்துகொள்ளுங்கள். தலைமுறை தலைமுறைக்குப் பயனாகும் அரிய மூலிகை பொக்கிஷம் 'மூலிகை மணி' முகவரி :

மூலிகை மணி, 7, அருளாம்பாள் தெரு, சென்னை–17.

ஆருத ரணங்களுக்குத் தைலம்

புரையோடிய புண்கள், பல நாட்களாக ஆருது தொல்லை தரும் ரணங்கள் ஆறிட,

சங்கன் வேர்	500 கிராம்
பூவரசம் பட்டை	500 கிராம்
சிவனர் வேம்பு	500 கிராம்
வாலுழுவை அரிசி	1 கிலோ

ஆகிய இந்நான்கையும் ஒன்றிரண்டாகப் பொடி செய்து 'குழித் தைலம்' செய்து ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்திக் கொண்டு, காலையில் 1 டீஸ்பூன் அளவு வாயிலிட்டு அருந்தி வரவும். புண், ரணங்கள் மீது ஆலம் பட்டை கஷாயத்தால் கழுவி பின் இதே தைலத்தை மேற்பூச்சாகப் பூசி வர, 10 நாட்களில் நாள்பட்ட ரணங்கள் கூட ஆறி சுகம் காணும்.

வாதக் காய்ச்சலுக்குக் குடிநீர்

வாதக் காய்ச்சல் வந்துற்றபோது கீழ்க்கண்ட எளிய குடி நீராகச் செய்து அருந்த மூன்று நாளில் குணம் காணலாம்.

சுக்கு (தோல் நீக்கியது)
வாதநாராயணன் கீரை
பேராமுட்டி

இம்மூன்றையும் இடித்துப் படி நீர்விட்டுக் காய்ச்சி $\frac{1}{4}$ படியாகச் சுருக்கி வடிகட்டி, தினம் இரு வேளை மூன்று நாட்கள் பருகிவர குத்தல் குடைச்சலுடன் காணப்படும் வாதக் காய்ச்சல் தணியும்.

பித்தக் காய்ச்சல் தீர

செவ்வியம், மிளகு, சுக்கு, நிலவேப்பு, சீந்தில் தண்டு, விஷ்ணுக் கரந்தை ஆகியன சம அளவு எடுத்து இடித்து 2 லிட்டர் நீர்விட்டுக் காய்ச்சி $\frac{1}{2}$ லிட்டராகச் சுருக்கி தினம் இருவேளை வீதம் மூன்று நாட்கள் அருந்திவர பித்தக் காய்ச்சல் விலகும்.

சளிக் காய்ச்சல் விலக

கரிசலாங்கண்ணி, சுக்கு, பற்பாடகம், கண்டங்கத்திரி, முசுமுசுக்கை, அதிமதுரம் ஆகியவற்றைச் சம அளவு எடுத்து 2 லிட்டர் நீர் விட்டுக் காய்ச்சி $\frac{1}{2}$ லிட்டராகச் சுருக்கி காலை மாலை இருவேளை, மூன்று நாள் பருகி வர, சீதளக் காய்ச்சல் விலகும்.

எண்ணத்தின் ஆற்றல்

எண்ணம் என்பது இன்றியமையாத உயிரோட்டமுள்ள ஆற்றல். அது பிரபஞ்சத்திலுள்ள ஆற்றல்களுள் மிகவும் முக்கியமானது, நுண்ணியது, தடுக்க முடியாதது.

ஃ எண்ணங்கள் உயிருள்ளவை; அவைகள் அசைகின்றன, அவைகளுக்கு உருவம், வடிவம், நிறம், குணம், பொருள், ஆற்றல், நிறை ஆகியவை உண்டு.

ஃ எண்ணம் என்பது உண்மையான செயல்; அது நிறைந்த ஆற்றலோடு வெளிப்படுகிறது.

ஃ மகிழ்வோடு கூடிய எண்ணம் ஒன்று, மற்றவர்களிடமும் மகிழ்ச்சி நிறைந்த எண்ணத்தைத் தோற்றுவிக்கிறது. உயர்ந்த எண்ணத்தின் தோற்றம் தீய எண்ணத்தை முறியடிக்கும் ஒரு எதிர்ச் செயலாகும்.

ஃ ஆக்க ரீதியான ஓர் எண்ணம் செயல்படுவதால், ஆக்கரீதியான ஆற்றலைப் பெறுகிறோம்

ஃ மிகப் பெரிய சக்தியான எண்ணத்திற்கு அளவிட முடியாத ஆற்றல் உண்டு. இதை மிகச் சிறந்த முறையிலும், அதிக பயன் தரக் கூடிய முறையிலும் பயன் படுத்தத் தெரிவது இன்றியமையாத தாகும். தியானத்தின் மூலம் இதைச் சிறந்த முறையில் செய்யலாம்.

ஃ நீடித்த சிந்தனை, மனமகிழ்ச்சி, பேரானந்தம், மனதின் அமைதியான நிலை ஆகியவைகள் தோன்றும்போது தியானம் தோன்றும்.

ஃ இயற்கை பல வகைகளில் நமக்கு ஆலோசனை கூறுகிறது. ஓடும் நதிகள், சுடரொளி வீசும் சூரியன், மணம் வீசும் மலர்கள், வளரும் மரங்கள், ஆகியவைகளெல்லாம் உனக்கு இடைவிடாது அறிவுரைகள் கூறிக்கொண்டே இருக்கின்றன.

ஃ எண்ணத்தின் ஆற்றலைத் தெரிந்து, உணர்ந்துகொள். உன்னிடம் மறைந்துள்ள ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்து. கண்களை மூடிக் கொண்டு, தியானம் செய். மனதின் மேலான சக்திகளை ஆராய்ந்து பார்.

ஃ வெகுதூரம் வரையிலுள்ள பொருள்களைப் பார்க்கலாம்; குரல்களைக் கேட்கலாம்; செய்திகளை அனுப்பலாம். வெகு தூரத்திலுள்ள நோயாளிகளைக் குணப்படுத்தலாம். கண்ணிமைக்கும் நேரத்தில் வெகு தூரம் செல்லலாம்.

—சுவாமி சிவானந்தா

உ

முருகா



திருத்தணிகை விழாச் செய்தி

ஆண்டுதோறும் ஆசிரியர் கண்ணப்பர் அவர்கள், திருத்தணிகை திருமுருகப் பெருமானுக்குச் 'சித்ரா பௌர்ணமி விழா' நடத்திவருவதை வாசகர்கள் அறிவர்.

இவ்வாண்டு இவ்விழா, ஏற்கனவே அறிவித்தவாறு, 21-4-78 அன்று செவ்வனே நடைபெற்றது.

21-4-78 அன்று ஆசிரியர் திரளான வாசகர்களுடன், காலை 9 மணிக்கு தணிகை வேலவன் சன்னதியில் கூடி, 'மூலிகைவளம் நாட்டில் பெருகவும், நோயற்ற வாழ்வு நாடெல்லாம் பரவவும்' வேண்டுதல் செய்து, திருமுருகப் பெருமானுக்கு, பஞ்சாமிர்த திருமுழுக்கும், அதனை யடுத்து சந்தனக் காப்பு அலங்காரமும் செய்வித்து, பிரார்த்தனையை செலுத்தி மகிழ்ந்தார்கள்.

பகல் 12 மணிக்கு, 'வேலூர் வணிக வைசிய சத்திரத்தில், மகேச்வர வழிபாடு நடத்தி அடியவர்க்கு அன்னமளித்து அகமகிழ்ந்தார்கள்.

இவ்விழாவிற்குத் தமிழகமெங்கும் வாசகர்கள் வந்திருந்து இறை யருள் பெற்று மன அமைதி பெற்றனர்.

ஆண்டுதோறும், இவ்விழா இனிது நடைபெற, இலவச மாகச் சத்திரம் அளித்துதவிவரும் வேலூர் வணிக வைசிய சத்திர நிர்வாகிகட்கு எமது இதயங்கனிந்த நன்றியைத் தெரி வித்துக்கொள்வதுடன் எமது அழைப்பிற் கிணங்கி விழாவில் கலந்து சிறப்பு செய்த வாசகப் பெருமக்கட்கு நன்றி செலுத்து கிறோம்.

முக்கிய கவனிப்பு

திருத்தணிகை வேலவனுக்கு, ஆசிரியர் செய்து மகிழ்ந்த, திரு முழுக்கு, சந்தனக் காப்பு, அலங்கார விழாவின் பிரசாதங்களாக,

திருநீறும், சந்தனமும், குங்குமம்,

எல்லா சந்தா அன்பர்கட்கும் இவ்விதழுடன் இணைத்து அனுப்பியுள் ளோம். சந்தா அன்பர்கள் அதனைப் பெற்று இறையன்புடன் பயன் படுத்தி, திருவருள் பெறுவார்களாக!

— ஆசிரியர்.

நோயும் மருந்தும்

வாசகர்கள் கேள்வியும்—ஆசிரியர் பதிலும்

கேள்வி: தாங்கள் இயற்றிய 'நம் நாட்டு மூலிகைகள்' 'அன்றாட வாழ்வில் மூலிகைகள்' என்ற நூல்களில் அநேக நோய்களுக்கு மருத்துவம் எழுதியிருக்கின்றீர்கள். அதைப் படித்ததும் மிக்க மகிழ்ச்சி அடைந்தேன். இந்த நூல், மக்களுக்கு நன்கு பயன்படுகின்ற வகையில் இருக்கின்றது, எல்லோருடைய குறையும் இந்த நூலின் மூலம் நீங்கும்போது, என்னுடைய குறையும் நீங்கும் என்ற திடநம்பிக்கையில் இக்கடிதத்தை எழுதியுள்ளேன். என்னுடைய வயது 29. என்னால் நன்றாகவும், சரளமாகவும் பேச முடியாது இக்குறை 10 ஆண்டுகளாக இருந்து வருகின்றது. தாங்கள்தான் இந்தக் குறை நீங்குவதற்கு தகுந்த மருத்துவம் கூற வேண்டும்

பதில்: தம்பி! நரம்புத் தளர்ச்சியும், வீண் பயமும் தங்கள் குறைக்குக் காரணமாகத் தோன்றுகிறது. அஞ்ச வேண்டாம். 'வல்லாரை' எனும் மூலிகையைக் கொண்டுவந்து கஷாயம் செய்து சம அளவு பால் கலந்து காலைவேளை பருகவும். 20 நாட்கள் முதல் 40 நாட்கள் வரை செய்து வரவும் பேரீச்சம் பழம், தேன் ஆகியவற்றை அன்றாடம் சாப்பிடவும், பேச்சு சரளமாக வரும். கவலை வேண்டாம்.

கே: என்னுடைய பற்கள் பழுப்பு நிறமாகவும், பற்களின் ஓரங்களில் காரை போன்று கரைப்பிடித்தும் உள்ளது. என் வயது 25. வெண்மையாக மாறுமா? இக்குறைகள் நீங்கி வெண்மையாக இருக்க ஒரு வழி கூறவும்.

ப: அப்படியா சமாசாரம்! பற்கள் பழுப்பு நிறமாக இருப்பது நல்லதுதான். காரை பிடித்திருப்பது நல்லதல்ல பழுப்பு நிறத்தை அறவே போக்க முடியாது. காரையைப் போக்கலாம். ஔவை கூறியது தெரியுமா? அதுதான் 'ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி' என்று காலையில் எழுந்ததும் ஔவையை நினைந்து, ஆலங்குச்சியால் பற்களைத் துலக்குங்கள். பின்னர், கரிசலாங்கண்ணி இலைகள் 10 எடுத்து வாயிலிட்டு மென்று பல்லிடுக்குகளில் குதப்புங்கள். துர்நாற்றம், பூச்சிகள், காரைகள் அனைத்தும் வெளியேறும், நவீன முறைப்படி சொல்ல வேண்டுமானால் ஆலங்குச்சி Medicated Brush, கரிசலாங்கண்ணி medicated mouth wash—40 நாட்கள் இவ்விதம் செய்துவிட்டு பின்னர், பற்பசை கம்பெனிகளின் விளம்பரத்திற்குப் 'போஸ்' கொடுங்கள். அவ்வளவு வெண்மையும், உறுதியும் உங்கள் பற்களுக்கு வந்துவிடும் சரிதானே! நம் நாட்டு Scientist ஔவை கண்டுபிடித்த பற்பசை; செய்து பாருங்கள். வெற்றி உங்களுக்கு! பாராட்டு ஔவைக்கு!

கே: ஜீவசக்தி குறைவிற்காக அமுக்கினுங் கிழங்கை எப்படி, எவ்வளவு தினம் சாப்பிட வேண்டும்?

ப: எதிர்ப்பதமாக இருக்கிறதே தம்பி! அமுக்கினுங்கிழங்கு ஜீவ சக்தியைப் பெருக்கிவிடுமே தம்பி! ஒருவேளை கேள்வி இப்படி இருக்குமோ? 'ஜீவசக்தி குறைவினைப் போக்க' என்று கேட்கிறீர்களா? அப்படியென்றால் சரிதான். அன்றாடம் அமுக்கினுங்கிழங்குச் சூரணம், ½ டீஸ்பூன் அளவு வாயிலிட்டு பால் சாப்பிடுங்கள். காலை, மாலை இருவேளை—20 முதல் 40 நாட்கள் வரை சாப்பிடலாம். தொடர்ச்சியாகச் சாப்பிடக் கூடாது.

கே: எட்டிக் கொட்டையை சாப்பிடுவதால் உண்டாகும் நன்மைகள் யாவை? எந்த நேரத்தில் எந்த அளவில் எந்த முறையில் சாப்பிடலாம். தொடர்ந்து எத்தனை நாட்கள் சாப்பிடலாம் என்பதையும் தெரிவிக்கும்படிக் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

ப: இவைபோன்ற கேள்விகளுக்கு எமது வெளியீடாகிய 'நம் நாட்டு மூலிகைகள்' புத்தகத் தொகுப்பை வாங்கிப் படியுங்கள், விரிவான விளக்கத்தினைக் காணலாம். சுருக்கமாக தேவையெனில், எட்டிக் கொட்டை, நஞ்சுத்தன்மை வாய்ந்ததாகும். தனித்து அதனை உட்கொள்ளக்கூடாது சுத்தி முறைப்படி தூய்மை செய்தபின், வேறு சில மருந்துகளுடன் தயாரித்து உண்டால், சந்நி இழுப்பு, வாதரோகங்கள் குணமாகும். நஞ்சுத்தன்மை வாய்ந்ததால் எச்சரிக்கையுடன் பயன்படுத்த வேண்டும்.

கே: அன்புள்ள ஐயா, வணக்கம், உங்கள் மூலிகை மணியைப் படித்துப் பயன் அடைந்தேன். கீழாநெல்லியில் மை செய்து பார்க்கும் முறையை விளக்கமாக எழுதவும் தாழ்மையுடன் கேட்கிறேன்.

ப: கீழாநெல்லிச் செடிகளைத் தேவையான அளவு பிடுங்கி இடித்துச் சாறு பிழிந்துகொள்க வெள்ளையான துணிகளை கையகலத்திற்கு நீளமான துண்டுகளாகக் கிழித்து சாற்றில் தோய்த்து—நிழலில் உலர்த்துக. உலர்ந்தபின் திரிகளாக திரித்துக்கொள்க.

அதிகம் காற்று வராத இடத்தில் பெரிய மண் அகலில் ஆமணக்கெண்ணெய் விடவும். அதில் கீழாநெல்லிச் சாற்றில் ஊறவைத்து உலர்த்திய திரிகளை எண்ணெயில் நனைத்து எரிக்கவும். கரும்புகையுடன் எரியும் அந்தப் புகை மீது வேறொரு மண் அகலைக் கவிழ்த்து, அந்தப் புகைக்கரியைப் பிடிக்கவும். பின்னர் அவற்றைச் சுரண்டி சிறிது ஆமணக்கெண்ணெய்விட்டு குழப்பி டப்பியில் சேகரிக்கவும். இதுதான் 'கீழாநெல்லி மை'.

கே: குங்குமம் வார இதழில் தங்களின் 'வாரம் ஒரு மூலிகை' பகுதியினைக் கவனமுடனும் ஆர்வமுடனும் படித்து வருகிறேன். பயனுள்ள பகுதி. அதற்காகவே வாரந்தோறும் 'குங்குமம்' வாங்குகிறேன். எனவே, கீழ்க்கண்ட வினுக்களுக்குத் தங்கள் இதழில் பதில் அளிக்க வேண்டுகிறேன்.

அ) நினைவு ஆற்றலுக்கு எந்த மூலிகை பயனாகும்?

ஆ) ஞானம் பெற எந்த மூலிகை?

இ) பசி இல்லாமல் இருக்க எந்த மூலிகை சாப்பிடலாம்.

ப: ஔவையிடம், முருகன் கேட்டது போல் இருக்கிறது தங்கள் கேள்விகள். நினைவாற்றலுக்கு – வல்லாரை, ஞானம் பெற—பொற் சீந்தில், தூதுவளை, கரிசாலை ஆகியன. பசி எடுக்காமலிருக்க—நாயுருவி போன்ற மூலிகைகள் பயன்படும். போதுமா நண்பரே விளக்கம்!

கே: என் வயது 22 எனக்கு இப்போது அனுதினமும் இடைவிடாமல் அதுவும் இரவும் பகலும் லேசாக தலைவலித் துக்கொண்டே இருக்கின்றது. அதுவும் ஒரே பக்கம் வலி இவ்வலி அப்போதப்போது ஒவ்வொரு பக்கமாக (அதாவது) கண்ணுக்குமேல் காதுக்குப் பக்கத்தில் இப்படியாக வலித்துக் கொண்டே இருக்கின்றது. அடியேனுக்கு தயைபுரிய வேண்டு கிறேன்.

ப: எமது 'நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்' வாங்கி 20 நாட்கள் பயன் படுத்தி வாருங்கள். தலைவலி குணமாகக் கூடும்.

கே: நீங்கள் கார்த்திகை புஷ்பத்தைக்கொண்டு ரசத்தை கட்டலாம் என்று 'மூலிகை மணி'யில் விளக்கம் கொடுத்து இருக்கின்றீர்கள். மாத ஜோதிடத்தில் கருவூமத்தனும் சில கடைச் சரக்கும் கொண்டு ரசமணி செய்யும் முறையும் வேறு சில நூல்களில் 'மரத்தூரிலும்' மேலும் கருவைக்கொண்டும் ரசமணி தயாரிக்கப்படுவதாக தெரிகின்றது. நீங்கள் ரசமணி தயாரிப்பது உண்டா? அப்படி தயாரிக்கும் ரசமணி உபயோ

நூல் வெளியீட்டு விழா

மூலிகை மணி கண்ணப்பரின் ஆதரவில் இயங்கும் சித்த மருத்துவ ஆய்வுக் கழகத்தின் ஆருவது கருத்தரங்கு, திட்டமிட்டவாறு கடந்த, 28-4-78 அன்று சென்னை மாவட்ட மைய நூலகத்தில் சிறப்பாக நடந்தேறியது.

தினமணி பிரதம செய்தி ஆசிரியர் திரு ரமணி அவர்கள் தலைமை வகித்து, திரு. க. வேங்கடேசனின் 'அன்றாட வாழ்வில் மூலிகைகள்' நூலினை வெளியிட்டு, பாராட்டினார்கள். நூலின் முதல் பிரதியை, முது பெரும் தமிழ்ப் பேராசிரியர் அ. மு. பரமசிவானந்தம் அவர்கள் பெற்றுக் கொண்டு வாழ்த்துரை வழங்கினார்கள்.

பேரூர் ஆதீனகர்த்தர், தவத்திரு. சாந்தலிங்க இராமசாமி அடிக ளார், 'சித்தர் நெறி' எனும் பொருள் பற்றி சொற்பொழிவுக் கட்டுரை நிகழ்த்தினார்கள் அவர் பேச்சு, இவ்விதழில் வெளியாகியுள்ளது. திரளாக வாசகர்கள் பங்கேற்ற இக்கருத்திரங்கின் முடிவில் க. வேங்கடேசன் நன்றி கூறினார்.

கம்தான் என்ன? அதனுல் நாம் அடையும் சிறப்புப் பயன் என்ன என்பதை விளக்கவும்,

ப: ரசத்தைக் கட்டுவதும், ரசமணி செய்வதும், சித்த புருஷர்களின் செயல்கள். அதுவும் கூட 'கல்ப முறைக்காக' அதனைச் செய்வார்களே தவிர, வியாபாரத்திற்காகவோ அன்றி வேடிக்கை செய்வதற்கோ, அல்ல. சித்த மார்க்கிகளுக்கே உரிய இவைகளைப் பற்றி அறிய வேண்டுமெனில் உண்மையான சித்தரின் குருவருள் கிடைக்க வேண்டும். அப்படிப்பட்ட குருவைத்தான் நானும் தேடிக் கொண்டிருக்கின்றேன். எனவே, 'ரசமணி' பற்றி நம்மைப் போன்றவர்கள் எளிதாக பேசி தெரிந்துகொள்ள முடியாது. காடு, மேடெல்லாம் அலைந்து தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விவகாரம் ஐயா அது!

கே: சூரிய நமஸ்காரத்தின்போது சூரியனை உற்றுப் பார்த்தால் கொஞ்ச நேரத்தில் எங்கு நோக்கினும் குறிப்பிட்ட அளவிலே மஞ்சளாக தெரிகிறது. இது எதனுல், ஏதேனும் கெடுதல் ஏற்படுமா?

ப: சூரிய வெளிச்சம் கண்களின் நரம்புகளைத் தாக்குவதால் இம்மாதிரி தோன்றும். எனவே, ½ முதல் 1 நிமிடத்திற்கு மேல் சூரிய வெளிச்சத்தினை உற்றுப்பார்க்க வேண்டாம்.

கே: வேர்க்கடலை அதிகம் சாப்பிடுவதால் கெடுதல் ஏற்படுமா?

ப: வேர்க்கடலையை அன்ருடம் சாப்பிடுவதாயிருந்தால் 1 அவுன்ஸ் முதல் 2 அவுன்ஸ் வரை (மெரிஞ பீச் சென்ருல் 20 பைசாவிற்கு விற்பார்கள்) சாப்பிட்டு, உடன் சிறிது வெல்லம் சாப்பிடுங்கள். கெடுதல் ஏதும் வராது. இரத்தம் விருத்தியடையும்.

'சித்தர் நெறி'

தவத்திரு. சாந்தலிங்க இராமசாமி அடிகளார் அவர்கள், பேரூர்.

['மூலிகை மணி கண்ணப்பரின் ஆதரவில் சித்த மருத்துவ ஆய்வுக் கழகத்தின் சார்பாக, கடந்த 28-4-73 அன்று மாலை சென்னை மாவட்ட மைய நூலகக் கட்டிடத்தில் 'சித்தர் நெறி' என்ற பொருள் பற்றி ஆய்வரங்கம் நிகழ்ந்தது. தினமணி ரமணி அவர்கள் தலைமை தாங்கினார்கள். பேரூர் ஆதீன கர்த்தர் தவத்திரு. சாந்தலிங்க இராமசாமி அடிகளார் அவர்கள், 'சித்தர் நெறி' பற்றி கட்டுரை வழங்கினார். அதனை ஈண்டு வெளியிடுவதில் மகிழ்ச்சியடைகிறோம்.

'நுகர்வனவற்றை நெறிப்படுத்த வேண்டும்' எனும் அடிகளாரின் கருத்து, 'சித்தர் நெறி'யின் தாரக மந்திரமாக இக் கட்டுரை வழி வலியுறுத்தப்படுகிறது—வாசகர்கள் மனதில் பசுமரத்தாணி போல் பதிய வேண்டிய கருத்தாகும்.]

தமிழகம் அறிவியலும், அருளியலும் தழைத்த நாடு. வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழும் நெறிமுறைகளை மேற்கொண்டு ஐயத்தின் நீங்கித் தெளிந்து, கற்றீண்டு மெய்ப் பொருள் கண்டு, ஐயுணர்வெய்தி, மெய்யுணர்வால் உடலையும், உயிரையும் பேணினர். உயிராக்கத்திற்காக, எண்ணையும் எழுத்தினையும் உணர்ந்தனர். அவைகளை வாழும் உயிர்க்குக் கண்ணாகக் கருதினர். எழுத்தறிந்து கசடறக் கற்றனர். மொழித் திறத்தால், ஐயமகன்றனர். வாழ்வில் வரும் தடைகளை நீக்கினர். நில்லாதனவற்றை நிலையினவென்றுணரும் புல்லறிவினைப் போக்கி, எப்பொருளிலும், எவர் சொல்லினும் மெய்ப்பொருள் காணும் திறம் பெற்றனர். அசைவிலா ஊக்கம் அவர்கட்கு உடைமையாக விளங்கியது. ஆதலின், உடல் நலமும் உள நலமும் பேணித் தம்மைப் போல பிறரும் வாழ வழிவகுத்தனர். அத்தகைய சான்றோர்கள் சித்தர்கள், ஞானிகள் எனப் பாராட்டப் பெறுகின்றனர்.

சித்தர்களது பெருமையைப் பல நூல்கள் விரித்துரைக்கின்றன. தமிழ்நாட்டில் சிலரே சித்தர்களின் விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியைப் பற்றி அறிவார்கள். அவர்கள் மனித சமூகத்திற்குச் செய்திருக்கும் நன்மையை உணர்வார்கள், உணர்ந்த அச்சிலரே சித்தர்களின் சிறப்பைப் பற்றியும் பெருமையைப் பற்றியும் பேசிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

சித்த மருத்துவம் தமிழ்நாட்டுக்குரிய சிறந்த வைத்தியம். சித்தர்கள் கண்ட வைத்திய முறையே சித்த வைத்தியம் எனப்படும். தமிழ்நாட்டு வைத்தியர்களில் பலர் சித்த வைத்திய முறையைப் பின்பற்றுகின்றனர். இத்துறையில் உள்ளவர்கள் தாம், சித்தர்களின் சிறப்பை ஓரளவு அறிவார்கள். அவர்களே சித்தர்களின் பெருமையையும், அறிவையும்,

ஆற்றலையும் பாராட்டிப் பேசிக் கொண்டிருக்கின்றனர். அத்தோடமையாது அவர்களிடம் அளவற்ற பக்தியும் கொண்டிருக்கின்றனர்.

தமிழ்நாட்டில் சித்தர்களின் வைத்திய நூல்களைப் பற்றியும், சித்தர்களின் பாடல்களைப் பற்றியும் படித்தறிந்த ஒரு சிலரால்தான் சித்த வைத்தியம் மறையாமல் உயிருடன் உலவி வருகின்றது. சித்தர்களின் சிறப்பையும், அவர்களின் அரும்பெரும் ஆராய்ச்சிகளைப் பற்றியும் சிலர் அறிந்து வருகின்றனர்.

சித்தர்கள் சாகா நிலையைப் பெற்றவர்கள்; அழியாத உடம்பைப் பெற்றவர்கள்; உடம்பை அழிந்து போகாமல் பாதுகாக்கும் வழியை அறிந்தவர்கள். நம்முடைய உடம்பை உள்ளவாறு வைத்துவிட்டு மற்றொரு உடம்பிலே புகுந்து நடமாடும் திறன் படைத்தவர்கள். இச் செயலைக் கூடுவிட்டுக் கூடு பாய்தல் என்பர். சித்தர்களுக்கு வான வழியில் செல்லும் சக்தியும், முக்காலங்களைப் பற்றி உணரும் ஞானமும் உண்டு. பல்வகையான அற்புதச் செயல்களைச் செய்யும் ஆற்றலும் உண்டு. யோக மார்க்கத்தில் நின்று வெற்றி பெற்றவர்கள்சித்தி பெற்றவர்கள்—சித்தர்கள் என்று பெயர் பெற்றனர் என்பர்.

சித்தர்களின் நூல்களையும், அவர்கள் செய்திருக்கும் ஆராய்ச்சிகளையும் கண்டறிந்தோர், சித்தர் என்பதற்குக் கூறும் பொருளே சிறந்ததாகும். இதுவே உண்மையான பொருளாகவும் காணப்படுகின்றது.

சித்—அறிவு. சித்தை உடையவர்கள் சித்தர்கள். அறிவு படைத்தவர்கள் சித்தர்கள். சித்தர்கள் என்பதற்கு அறிவு என்றும் பொருள் உண்டு. ஆகவே, சித்தர்கள் என்றால் அறிவு படைத்தவர்கள்; அறிஞர்கள், மேதைகள், பேரறிவு படைத்தவர்கள், நுண்ணறிவு படைத்தவர்கள், விஞ்ஞானிகள், மெய்ஞ்ஞானிகள் என்று பொருள் சொல்வதே சால்புடையதாகும்.

அறிவு மிகப் படைத்தோர், சாதாரண மக்களால் செய்ய இயலாத பல அரும்பெரும் செயல்களைச் செய்வார்கள். அரிய செயல்களைப் பொதுமக்கள் அற்புதங்கள் என்று போற்றுவார்கள் என்பது உண்மை. பொதுமக்கள் எந்தெந்தக் காரியங்களை அற்புதங்கள் என்று நினைக்கின்றார்களோ, அவைகளை யெல்லாம் செய்யும் சக்தி அறிஞர்களுக்கு உண்டு என்று நம்புவார்கள். இத்தகைய நம்பிக்கையைச் சித்தர்களிடம் பொதுமக்கள் கொண்டிருந்தனர்.

சித்தர்கள் நெறியில் திருவள்ளுவரும் இடம் பெறுவார். வள்ளுவர், அறம் உயிர்க்கு ஆக்கம் தரும் என்பார். கல்வி, உயிரை வாழ்விக்கும் என்பார். மன நலம் மன்னுயிர்க் காக்கும் என்பார். அதுபோல உள நலம் பெறவேண்டும் என்பதே சித்தர் நெறி. வெள்ளத்தனைய மலர் நீட்டம் மாந்தர்தம் உள்ளத்தனையது உயர்வு எனவும், உள்ளுவதெல்லாம் உயர்வுள்ளல் என்றும் பலவாக விரித்துரைப்பார் திருவள்ளுவர். மேலும், உடல் நலம் பற்றியும் திருவள்ளுவர்,

'அற்றால்அளவறிந் துண்க அஃதுடம்பு
பெற்றான் நெடிதுய்க்கு மாறு'

என்று கூறுவார்.

இந்த வகையில், உடலும், உள்ளமும், உயிரும் நலம் பெற வேண்டும். இத்தகைய நலங்கள் நாம், நம்மால் செய்து கொள்ளக் கூடியவை. இதைத்தான் சித்தர்கள் வகைப்படுத்தியுள்ளனர். சித்தர் நெறியில் உணவினுல் தன்னை வலுப்படுத்தி, நெறிப்படுத்திக் கொள்ளும் முறைகள் விரிவாகப் பலவாக அமைந்துள்ளன. உள்ளம் நலம் பெற (யோக முறைகளை) காற்றினை அறியும் அறிவினைச் சித்தர் நெறி நமக்கு உணர்த்துகிறது. காற்றினை அறியும் கணக்கு அவர்களின் நெறிமுறையின் சிறப்பாக இருந்தது, வலது மூக்கின் காற்றை இழுத்து, நிறுத்தி இடது மூக்கில் விடுவது. அதே போல இடது மூக்கில் இழுத்து நிறுத்தி வலது மூக்கில் விடுவது. இரண்டிலும் ஒரே நிலையில் செலுத்தி நிறுத்தி வருவது. இவை மன ஒருமைக்கும், தெளிவுக்கும் துணைபுரிவன. இவ்வளி நிலைச் செம்மையால், 'ஒரு நெறியே மனம் வைத்தும் உணரும்' நிலை கைகூடும் [தியானம்] ஒரு நெறியை மனம் வைத்துணர்ந்தால் உயிர்க்கு ஆக்கம் கிடைக்கும்.

இதனையே யோக நெறி என்பர். அருணகிரியாரும் 'காட்டிற் குறத்தி பிரான் பதத்தே கருத்தைப் புகட்டின் வீட்டிற் புக மிக எளிது' என்ருர். இது நமது ஊக்கத்தைப் போக்கும். ஆதலின் அப்பரடிகள் 'ஒன்றி யிருந்து நினைமின்கள் உந்தமக்கு ஊனமில்லை' என்று அருளினுர். இந் நெறிதான் சித்தர்கள் வகுத்துக்கொண்ட உயர் நெறியாகும். இதனையே திருமூலரும், வற்புறுத்தும்போது வளிநிலை பற்றி,

'ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்
காற்றைப் பிடிக்குங் கணக்கறி வாரில்லை
கூற்றை யுதைக்குங் குறியதுவாமே'

என்று அருளியுள்ளார். ஒன்றியிருத்தலாகிய தியானத்தைப் பற்றித் திருமூலர் கூறும் அருட்பாடல்,

'நாசிக்கதோமுகம் பன்னிரண்டங்குலம்
நீ சித்தம் வைத்து நினையவும் வல்லையேல்
மாசித்தமா யோகம்வந்து தலைப்பெய்தும்
தேகத்துக் கென்றும் சிதைவில்லையாமே'

என்பதாகும். எல்லாம் வல்ல சித்தராகிய திருமூலர் நமக்கு அறிவித்துள்ள இந்நெறியே நாம் உய்தி பெறுவதற்குரியதாகும்.

இத்தகைய நெறியில் வாழ முடியாத மனிதன் நோய்க்கு ஆளாகிருன். நுகர்வனவற்றை நெறிப்படுத்த வேண்டும். அவ்வாறு நெறிப் படுத்தாவிட்டால் நோய்வரும்.

'மிகினுங் குறையினு நோய்செய்யு நூலோர்
வளி முதலா வெண்ணிய மூன்று'

என்ருர் வள்ளுவர். எனவே உடற்கூறுகள் நெறிப்படும் நடைமுறைகளைத் தெளிவாகச் சிந்தித்துக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். உணவிலும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்பதைத் திருவள்ளுவர்,

'இழிவறிந் துண்பான்க ணின்பம் போனிற்கும்
கழிபே ரிரையான்கண் நோய்'

என்று கூறுகின்றார். எனவே நாம் நம் நடைமுறைகளையே உடல் பாதுகாப்புக்குரிய தாக்கலாம்.

இவைகட்கப்பால் சில நோய் தருவனவாக உள்ளன. அவை உடலுக்கும் நோய் தரும், அவற்றை முழுதும் நீக்க வேண்டும் என்கிறார் வள்ளுவர். இவை முற்றக் கூடியும் நிலை எய்துமா? எய்தினால் சித்தர் நெறி கைவந்தவர்களாவோம். திருவள்ளுவர், காமம், வெகுளி, மயக்கம் இவை பெயரளவினும் இல்லாமல் அழிய வேண்டும்; அவ்வாறு அழிந்தால் உடல், உள்ளம், உயிர் என்னும் மூன்றிடத்தும் நோய் கெடும் என்கிறார் இதுவே சித்தர் நெறியின் கருவாகும். சித்தர்கள் இவற்றால் உடலுக்கு வரும் நோய்களை நீக்க மருத்துவ முறைகளை வகுத்தனர், உடல் நோயின்றி வாழ உள்ளத்துக்கு வரும் நோய்களை நீக்க மருத்துவ முறைகளை வகுத்தனர். உடல் நோயின்றி வாழ உள்ளத்துக்கு வரும் நோய்களை நீக்க [யோகமுறைகளை] ஒரு நெறியே மனம் வைத்துணரும் நெறிமுறைகளைக் கூறினர். உயிர், பிறப்பென்னும் பேதமை நீங்கிச் சிறப்பென்னும் செம்பொருளைக் காண மெய்யுணர்வினை வளர்க்கும் நெறிமுறைகளைக் கூறினர் திருவள்ளுவரும் பிறப்பென்னும் பேதமை நீங்கச் சிறப்பென்னும் செம்பொருள் காண்பதறிவு என அருளியுள்ளார்.

எனவே சித்தர்கள் நெறி, வாழ்வாங்கு வாழவும், வானுறையும் தெய்வத்துள் வைக்கவும் துணை செய்வன. அது மட்டுமா? யான் எனது என்னும் செருக்குற்று, கொள்ளேன் புரந்தரன் மால் அயன் வாழ்வு குடிகெடினும் என்னும் அருளுணர்வுடன் வானோர்க்குயர்ந்த உலகம் புகவும் வழிகாட்டுவதாம்.

சித்தர்கள் நெறி நின்று சிறந்த வாழ்க்கை வையத்தின்கண் வாழ்பவன் வானுறையும் தெய்வத்துடன் ஒப்பாக வைத்து எண்ணத்தக்க சிறப்புடையவனாவான். வள்ளுவரும்,

'வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையுந்
தெய்வத்துள் வைக்கப் படும்'

எனவும், யான், எனது என்னுஞ் செருக்கற்று இவ்வுலகில் அருள் உள்ளத்துடன் வாழ்பவன் எய்தும் சிறப்பை,

'யானென தென்னுஞ் செருக்கறுப்பான் வானோர்க்
குயர்ந்த வுலகம் புகும்'

எனவும் சிறப்பித்துக் கூறியுள்ளார்.

எனவே சித்தர்கள் திறம் அறிந்து, அவர்கள் செயலை உணர்ந்து, அவர்கள் கண்ட உண்மையை உணர்ந்து, அதன்வழி நின்றால் அலை வரும் உலகின் இறவா நிலை எய்தி இன்பம் பெறலாம்.

வாழ்க அருட்பண்பு! .... வளர்க சித்தர் நெறி!

'முப்பு' பற்றிய தொடர் கட்டுரை : 3

விந்து நாதம், பூநீர் விளையும் பூமி

—மெய்யப்ப சுவாமி

அகஸ்தியர் பரிபாஷைத் திரட்டு 500ல் 1வது காண்டம் 16வது பாடலில் கடைசி வரி பூத வங்கிசமெனுந் தலைப்பில் :-

ஆட்டுகின்ற வாட்டெல்லாம் பிரமசித்தே
அவன் பிறப்புப் பூதவங்கிஷத்தைக் கேளே.
அங்கிஷத்தில் வந்ததுதான் மண்ணேயாச்சு
அப்பூதமொரு முளையங் குதிக்கவாச்சு
பங்கிட்டவம் முளையேயிலை பூவாச்சு
பருமலரே காய்பழமாம் விந்துவாச்சு
திங்களெனும் விந்ததுதான் ரஸமுமாச்சு
தெளிந்த ரஸந்தனுருண்டு திரமாச்சு
சங்கையிலாதுடலாச் சங்குயிருமாச்சு
தன்னுடலில் ஜீவஜெந்து கோடியாச்சே

என்கிறார்.

உலக ஜீவராசிகள் உயிரின ஆட்டம், ஓட்டம், ஒடுக்கம் யாவும் பிரமம் எனும் நாதம் (நாதபிர்மம்) எனும் மூலபீடமான வஸ்த்துதான், காரணம் இந்த நாத பிர்மமான மூலவஸ்த்துதான் பிர்மக்கல் எனப் பெயர். இந்த நாதம் குருவானால் பிர்மகல்பம் என கூறப்படும். சித்து நூல்களில் பிர்மகற்பகற் சுண்ணும்பும் இதுதான். மூலமான நாத இனத்திலிருந்து வந்ததுதான் ஐம்பூத நிலமாகிய சரீரமெனும் மண்ணில் நாதம் தோன்றி நாதத்தில் விந்துவான விந்து தோன்றி, விந்துவில் நாதத்தின் சாரம் தோன்றி இந்த (சாரமே சுக்கிலஞ் சுரோணிதமாகி) ரவிமதியே. சாரம், மதி, பூ, ரவி, காய், இரண்டும் சேர்ந்து பழமெனும் விந்துவாகி இந்த விந்தே ரஸம் என்ற ஜலமான அமில ஜீவ அணுக்கள் கொண்ட உதிரமாகி, உதிரத்தால் உடலாகி, உடலுக்கு நாதவிந்து வீரியத்தால் உயிர் என்ற பிராணவாயு உண்டாகி இந்த பிராணவாயு உண்டாகக் கூடிய விந்துநாதத்தால் நம் உடலில் ஜீவ உயிரணுக்கள் கோடியாச்சே என்கிறார்.

தவிர மானிட சரீரமே விந்துநாதம் விளையும் பூமி என்றாலும் களர் பூமி எனும் சந்திரனின் பூமி எது என்பது காண்போம். சரீரம்தான் பூமி சரீரத்தில்தான் பூநீர், விந்துநாதம், விளைவு என்பதற்கும் தக்க ஆதாரங்களில், பின்வரும் அத்தியாயங்களில் அதிகம் இடம் பெறுவதால் சில சில குறிப்புகள் இந்த அத்தியாயத்தில் சித்து நூல்களைக் கொண்டே கூறுகிறேன்.

கோரக்கர் முத்தாரம் 9ல்

ஆச்சென்ற அரனவருமாணும் பெண்ணும்
அலரிமதி லுருவாக்கி யமைத்தார் நம்மை
பேச்சுரிய யோர்சதப்பு நிழமுமக்காள்
பெருமை யுற்றகோவானூர் ஏரிதன்னுள்

தாக்ஷியில்லாக் குண்டுமணியம்மன் கோவில்
தானதற்கு எதிரினிலே பூநீர் என்று
சூக்ஷமுட னகஸ்த்தியருஞ் செப்பிவைத்தார்
சுகிர்தமுடன் கோவிலுவரறியச் சொல்வேன்.

வேணவ வாய்பெண்ணுருவாய் விதிப்பினுக
விளங்கிடும் நம்பாரி யம்மனதரங்கோவில்
தான அல்குல் முன்னணைப்புச் சேர்க்கை நாதம்
தானவளின் மூலபதி உவர்நீருப்பு
மீனமில்ல மிடமேரி நிலஞ்சதுப்பு
பூநீரும் பூக்குமுவராண் பெண்ணுள்ளே
ஞானக்கல்பம காட்டிவில்லை வீட்டிலுண்டு
நயவாதச் சித்துபநி நீதானுச்சே

என்கிறார்.

அகஸ்த்தியர் கோவானூர் என்ற ஊரில், குண்டுமணி அம்மன் கோவிலின் சந்நிதி எதிரில் சதுப்பு நிலம் உள்ளது. அதில் பூநீர் விளை கிறது என்றும் பரிபாஷையாக அகஸ்தியர் கூறிவிட்டார். இதில் ஊர் எது, கோவில் எது, சதுப்புநில ஏரி பூநீர் எது, என்பதைத்தான் பரி பாஷை நீக்கி விளக்கி கூறுவதாக கோரக்கர் கூறுகிறார் பெண்ணுரு வாகவும், விதி என்பது பெண்தான். மச்சமுனி பெருநூல் காவியம் 800ல் ரஸவாத லெக்ஷணக் குறிப்பு எனும் தலைப்பில் 13வது பாடலில் :-

விதி சிரஸில் என்ற துத்த விமலைநாதா
மெல்லியரை சடையில் வைத்தவிதங் கண்டீரோ

என்கிறார்.

விதி என்பதும் பெண்ணைத்தான் குறிக்கும். நாமும் நம் மனம் மாறுபட்ட நிலையில் வித, விதி என தலையில்தான் தட்டிக்கொள்கிறோம். பெண் இனமே களர் நிலம், விதி, பாரி, பராபரி, என்ற அம்மன் அதர மாகிய வாயே கோவில். அல்குலாகிய யோனிக் கண்ணுளிருக்கும் குண்டலி சத்தியே அம்மன். அந்த அம்மன் சந்நிதி வாயலில் பூர்க்கும் நீரே பூநீர். இது ராசி 12வது வீடாகிய மீனம் குரு வீட்டின் ஸ்தானம் (இதன் விபரம் பூநீர் கெற்பம் 301 நாள் பகுதியில் கூறுகிறேன்) ஆன தால் பூநீர் என்பது ஆண் பெண் இரு இனத்திலும் உண்டு அதனதன் பருவ நிலைகள் வெவ்வேறு. ஞான கல்பம் என்னும் பிர்மகல்ப முப்பூ காடு, மலை, வனந்திரங்களில் கிடையாது. வீடாகிய இல்லறத்தின் மையகரு பொருளாகிய பெண்ணினந்தான் அளர்பூமி, பூநீர், சாரம், விளைவின் இருப்பிடம். இன்னும் திருவள்ளுவ நாயனர் நவரத்தின சிந்தாமணி 800ல் 510வது பாடலில் :-

ஜலதாரை வழிதானறிந்தா லல்லோ
மலதாரை வழிமார்க்க மறியலாம்
ஜலதாரை வழிசாரம் பிறந்தது
மலதாரை வழிகாரம பிறந்தது

ஆனதால் "ஜலதாரை என்பதே குண்டலி சத்தி என்ற ஓங்காரக் கண்ணின் வழி வஸ்த்துவாகும். இன்னும் குதம்பைச் சித்தர் வாதநிலை 24லே,

உள்ளக் கருவியிலுண்மை வாதமன்றி
கொள்ளக் கிடையாதடி—குதம்பாய்
கொள்ளக்கிடையாதடி
பெண்ணாலே வாதம் பிறப்பதே யல்லாது
மண்ணாலே யில்லையடி—குதம்பாய்
மண்ணாலே யில்லையடி

என்கிறார்.

இது பொதுப்படையான கருத்தாகும். இந்த பூநீர் எங்கு எப்பருவத்தில் எப்படி வளர்ச்சியடைந்து எப்படி வெளியேறி வருகிறது என்பதை ஆராய்ந்துணர்ந்தோமானால் அதன் பிரிவுகள், கலைகள், வீரியம், செயல் இவைகளைக்கொண்டே பெண்ணினந்தான் நாதவிந்து, விந்துநாதம், பூநீர் விளையும் பூமி என்பது திடமாகும். ஆனதால் இனி விளைவின் ஸ்தானத்தைப் பார்ப்போம் பெண்ணினத்தில் நான்கு வகையான பிரிவுகள் சித்தர்கள் பரிபாஷையாகக் கூறுகிறார்கள். அகஸ்தியர் ஏமதத்துவப் பஞ்சகாவிய நிகண்டு 800ல் ரஸவாத லெக்ஷணக்குறிப்பு 100 என்ற தலைப்பிலும், அகஸ்தியர் நாலுகாண்டம் இந்திர ஜாலம் 1200ல் வகார காண்டம் 100 என்ற தலைப்பிலும், நந்தீஸர் நிகண்டு 3 0லும் இன்னும் சகல சித்து நூல்களிலும் விரிவாகக் காணலாம் பெண்ணினத்தை நான்கு ஜாதியாகப் பிரித்து அதில் உள்ஜாதி நான்கு வெளிஜாதி நான்கு என பிரித்து கூறுகிறார்கள். வெளி ஜாதி நான்கிற்குப் ஆதிகுரு சங்கராச்சாரியா ரருளிய மதன நூலிலும், அதி வீர ராம பாண்டியனால் 16ம் நூற்றாண்டில் மொழி பெயர்க்கப்பட்ட சம்பராரி புராண மென்ற நூலிலும் காணலாம். உள் ஜாதி நான்கைப் பற்றி சித்தர்கள் நூல்களில் தான் காண முடியும். மச்சமுனி பெரு நூல் காவியம் 800ல் ரஸவாத லக்ஷணைக் குறிப்பு என்ற தலைப்பில் 20வது பாடல் :-

அறிவித்தோமுட் ஜாதி நாலுஞ் சொன்னோம்
அனந்தவயதேழு பத்து பன்னிரண்டான
நெறிவித்தப் பதினாறு வயதிற்குள்ளே
நேரிழையைத்தான் பார்த்து நிகழ்த்திவைத்த

என்கிறார்.

மேற்படி பாடலின்படி பத்மினி வயது 7, சித்தினி வயது 10, சங்கினி வயது 12, அத்தினி வயது 16 எனவும் ஆகிறது 7, 10, 12 வயதில் விந்துநாதம், பூநீர் கலைகளையே காண, அடைய இயலாது. இது வெளிப்படையானக் கருத்து. இதன் உட்கருத்து பின் கூறுகிறேன். தவிர அகஸ்தியர் ஏமதத்துவப் பஞ்சகாவிய நிகண்டு 800ல் 1வது காண்டம் 2வது பாடலில் பிர்மகுலம் என்ற தலைப்பில்,

அடைவான நாற்சாதிக் கருவைக்கேளு
அருளினர் முன்னோர்கள் மறைத்தசூக்ஷம்
பிடமானப் பிர்மகுலங் கருவெடுத்தால்
பிலவசியம் பிண்டச்சித்தி யோகத்தாலே

என்கிறார்.

பத்மினி, சித்தினி, சங்கினி, அத்தினி என்ற இந்த ஜாதி 4ல் பத்மினி பிர்மகுலம் வயது 7 பிர்மகுல கருபிண்டம் என்பது சுய

நாதம், இதன் விபரத்தை முன்னோர்களானச் சித்தர்களே மறைத்து விட்டார்கள். இந்த பிர்மகுல நாத வஸ்த்துவால் யோகம், ஞானம் அடையலாம் என்கிருர். தவிர கடைசி வரியில்,

எடவான க்ஷத்திரிய குலத்தில்மாது
இடைச்சனப் பாயிவளீன்ற யிடச்சனுமே

23ல் கடைசிவரியில் :-

போமென்ற பிண்டமே வழலையாதி
பெண்ணடியே பூநீறு சவர்க்காரந்தான்
மானென்ற மாதுகன்னிப் பிரவிதையானுக்கால்
மாதுநாதம் மயங்காதே கனிச்சாருமே

என்கிருர்.

க்ஷத்திரிய குலமென்ற சித்தினி ஜாதி இன பெண்ணிற்கு வயது 10 இடச்சன் என்ற இரண்டாவது வகுப்பு. இவளீன்றெடுக்கும் வஸ்த்து உவது விந்து பிண்டமாகும். இதனுல் மவுனமென்றும், ஊமையென்றும் கூறும் ஞானமான பிர்மவழி காணும் திறவு சோலாகும் இப்பிண்டத்திற்கு ஆதியென்ற விந்துவாகவும் பூநீர் பூத்து உற்பத்தியாகும் பிண்டக்கல், விந்துக்கல், சவுக்காரம் எனவும் பெயருடையது. இவ் வஸ்த்து கன்னி என்ற பெண் புஷ்பித்த பின்பே சத்திசாரமாகிய கனிச்சாருன விந்துவின் சாரமே பழச்சார், பூநீர் எனப் பெயர்.

வைசியகுலம் :-

கனியான வசியகுல மாதேகேளு
கருவாகும் பெண்ணடி தான் பிண்டமாதி
அனியான தலைச்சனவளீன்ற பிண்டம்
அதுஜாதி ஆண்பெண் ணிரண்டுமாகும்
பெனியானப் பிண்டத்தால் பெலவசியமாகும்
னெியான பிண்டமதே வழலையாதி
மாப்பிண்ட மிவடித்ததுவேமாவேபூநீர்

வைசிய குலமென்ற சங்கினி ஜாதி இனப் பெண்ணின் வயது 12 மூன்றும் இனம் இவளீன்ற பிண்டந்தான் தலைச்சன் பிண்டம் என்றும், முதல் பிண்டம் என்றும், பத்து மாத பிண்டமென்றும் ஆண் என்ற ரவியாகிய சூரியனீன்ற பிண்டம் என்றும் (சூரியன் அண்டம், சந்திரன் பிண்டம்) பெண்ணுகிய சந்திரகலை பிண்டமென்ற பூநீர், மாவு விந்துவின் நீர் என்றும் பெயர்.

மாவென்று மயங்கினு ருலகத்தோர்கள்
மண்ணுமேல் விளையுமுப்பை வழலையென்பார்
நீயென்று முயிராச்சே நீமண்ணுச்சே
நிணமாச்சே யாதியந்தம் நீயேயாச்சே
ஆவென்ற கருவாச்சே யெண்சாணுச்சே
அதிலெடுத்த வதிலை நீருச்சே
தாவென்று முனதுசடந்தாந் தானுச்சே
சாகிறதும் பிறக்கிறது முனதலாச்சே

என்கிருர்.

மாவு என்ற விந்தின் சாரமாகியப் பூநீரை இன்னதென அறியாது உலகவாதிகள் மயங்கி திகைத்துப் பூமியில் உவரான களர் மண்ணில்

விளையும் உப்பை ஜீவகலை பொருந்திய சந்திரனம்ஸமான பூநீர் வழலை யென நிச்சயித்தார்கள். மண் என்ற பூமியே நமது சரீரமாகிய பிரிதிவு இந்த மண்ணில் நாதவிந்தான ஜீவ அணுக்களால் உற்பத்தியான நீர், தீ, காற்று இவைகளால் தசவாயு என்ற உயிரான பிராணவாயுவினுல் உதிரம், தசை, தோல், எலும்புகளுடன் கூடிய ஆதி அந்தமென்ற விந்து நாதத்தால் பஞ்சபூதக் கருவென்ற பிண்டமாகியது. இந்த பிண்டமே எண்சாணுடம்பாகியது. இந்த சரீரத்திலுதித்த பிராணவாயு அடங்கிய நீராகவும் ஆகி தான் என்ற இந்த சரீரம் பிறக்கவும், இறக்கவும் கூடிய, ஆரம்ப நிலையும், முடிவு நிலையும் நாமே மேற்கொள்கிறோம். 37வது பாடலில் சூத்திரகுலப் பிண்டம் என்ற அத்தினி ஜாதியாகிய 4வது இமைான 16 வயது இனத்துக்கு 3வது வகுப்பான சங்கினி யென்ற வைசியகுல மாதுக்கு கூறிய விதமே கூறுகிருர். எனினும் இதே அகஸ்தியர் பூர்ணசந்திரோதவாலை என்ற பாடலில் 4வது ஜாதியான அத்தினியென்ற ஜாதியைப் பற்றி ஆகாது என கூறுகிருர்.

இன்னும் அகஸ்தியர் பூரணச் சந்ரோதயவாலை 200ல் 7வது பாடலில்,

ஆமப்பா கடைச்சாதி தள்ளுதள்ளு
அடுத்தாலு மூத்தவள்தான் முகத்தில்நிற்பாள்
சோமப்பாவெளுக்காது கருகும் வேகும்
சுருக்கில்லை பழுக்காது வேதையீயங்
காமப்பேய் பிடிக்குமப்பா நாலாஞ்சாதி
கன்மனது அனுபோகங் கடினமாகுஞ்
சாமப்பே யேமப்பே யவள்கண்டாதி
சண்டாளி ராட்சசத்தி கணமாம்பாரே

எனவே பூநீர் விளையும் பூமி பெண்ணினந்தான். இதற்கு இன்னும் சான்று ரோமரிஷி கருமானச் சுருக்கம் 51ல் 29வது பாட்டில்,

பானென்ற பெண்ணைவிட்டால் வித்தையெல்லாம்
பாழாச்சு பாழாச்சு பகுந்துபாரு

என்கிருர்.

அடுத்து கடேந்திரநாதர் என்ற விளையாட்டுச் சித்தர் பாடலில் வேது பாட்டு :—

மேலாஞ்சாதி பாரடா, வெட்டவெளியை தேடடா
நாலாஞ் சாதியாகாது, நமக்குப் பருப்பு வேகாது

என்கிருர்.

எனவே கடைசி ஜாதி ஆகாது என்கிருர்கள். இது நமக்கு தேவையா, தேவையில்லையா ? என்பது பின்பு கவனிப்போம். ஆனதால் பெண்ணினத்தில் ஒரு குறிப்பிட்டப் பருவத்தில்தான் விந்துநாதம், பூநீர், கிடைக்கும். இந்தப் பூநீரை எடுத்தால், எடுத்து சுத்தியெனுந் தீக்ஷை செய்ய, குடநீர்’ பனிக்குடநீர், பனிநீர், சுத்த கெங்கை என்ற பற்பல பரிபாஷைகளைக் கொண்ட பஞ்சபூத நீர் தேவை. அது எங்கு எப்படி இருக்கிறது, எப்படி எடுப்பது, அதன் செய்பாகம், கைபாகம், எப்படி என்பதை முதலில் புரிந்துகொண்டு பின்பு பூநீர் எடுக்கும் வகையைக் காண்போம்,

(தொடரும்)

சில நோய்களுக்கு சில மூலிகைகள்

[எரிசினம்—திருநாவுக்கரசு B.Sc.,]

மானிட உடல் பஞ்சபூத சேர்க்கையினுல் உண்டானது. வாதம் பித்தம் கபம் என்னும் முத்தோஷங்கள் அவ்வுடலில் நிலை பெற்றுள்ளது. அவைகள் தன் நிலை மாறி செயல்படும்போது உடலுக்கு ஊறு விளைகின்றது. அவைகளை நிலை மாறச்செய்பவை உணவு, பழக்கவழக்கங்கள், சீதோஷ்ண நிலை முதலியனவைகள் தான். இவைகளின் மாறுதல்களால் ஏற்படுவதே நோய்கள். இந்நோய்களை நீக்கச் செய்யும் சிகிச்சையின் நோக்கம் மேற்சொன்ன முத்தோஷங்களின் நிலையைச் சரிப்படுத்துவதேயாகும். இயற்கையின் அதிசயப் படைப்பு மூலிகைகள் எனலாம். ஒவ்வொரு மூலிகைக்கும் சுவை, சக்தி, விசேட குணம், உண்டபின் உடலில் செயலாற்றும் திறன் ஆகியவை உண்டு. எனவேதான் சித்தர்கள் மூலிகை மருத்துவத்தைச் சொல்லி வைத்தார்கள். அம் மூலிகைகளைக் கொண்டு தலை முடி [ரோமம்] முதல் பாத அடி வரை ஏற்பட்ட பிணிகளை சுலபமாகத் தீர்க்கலாம். வியாதிகளின் வகைகளில் எத்தனையோ இருந்தாலும், அன்றுடம் நாம் சில நோய்களையே சாதிக்கிறோம். அத்தகைய நோய்களுக்குச் சில எளிய மருத்துவம் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றை ஒவ்வொரு குடும்பத்தாரும் தயாரித்து சிறு சிறு 'பாட்டில்'களில் அடைத்து 'லேபிள்' ஒட்டி, ஒரு சிறு பெட்டியில் அவைகளை முறைப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டால் மாதாமாதம் டாக்டரின் பில் குடும்பத்தில் அறவே குறையும். செலவும் சிக்கனம். அதோடு குறைவற்ற செல்வமான நோயற்ற வாழ்வும் நமக்கு சொந்தமாகிறது.

தலைவலிக்கு

கொடிவேலி வேர் பட்டை பச்சையாக 50 கிராம் எடுத்து அதைச் சோற்றுக்கற்றுழை வேர் சாற்றில் நன்றுக அரைத்து 500 மில்லி நல்லெண்ணெயில் போட்டு கரைத்து எண்ணெய் சிவக்கும்வரை, ஆனுல் கொடிவேலி வேர் கருகவிடாமல் வடித்து பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்தி தலைவலி வரும்போது நெற்றிலும் தலைக்கும் தேய்த்து 15 நிமிடம் கழித்து குளிக்க தலைவலியகலும்.

மண்டைக்கரப்பான் புண்களுக்கு

அரளி வேர்ப் பட்டை, வசம்பு இவையிரண்டையும் சுலபமாக எடுத்து பூண்டுச் சார்விட்டு அரைத்து உலரவைத்து பொடியாக்கி வைத்துக்கொண்டு தேவையானபோது நல்லெண்ணெயில் குழைத்து புண்களின் மீது இட்டுவர குணமாகும்.

இரத்த வாந்திக்கு

மணத்தக்காளிக் காய் வற்றல், திப்பிலி சமனுக நிறுத்துக்கொண்டு இடித்து பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ளவும். இரத்த வாந்தி காணும் போது 3 கிராம் தூளை தேனில் கலந்து சாப்பிடவும். இவ்வாறு ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை வீதம் மூன்று நாளைக்குச் சாப்பிடவும்.

தாகம், வாந்திக்கு

அதிவிடையம், திப்பிலி, லவங்கப்பத்திரி, மயிலிறகு சுட்ட சாம்பல் இவைகளை சமமாக எடுத்து இடித்து சலித்து வைத்துக்கொண்டு அவசியப்படும்போது வேளைக்கு 2 கிராம் வீதம் தேனில் குழைத் துண்ண தாகம் வாந்தி முதலியவைகள் குணமாகும்.

விக்கலுக்கு

மாதுளைத் தோல், நெல் பொரி, சர்க்கரை, திப்பிலி இவைகளை சமனாக எடுத்து இடித்து சலித்து வைத்துக்கொண்டு 2 கிராம் வீதம் தேனில் குழைத்துண்ணவும். அதோடு சந்தன புகையை விழுங்க உடனே விக்கல் நிற்கும்.

பல்வலிக்கு

வேம்பின் பட்டை, கருவேலன் பட்டை, சமமாக எடுத்து இடித்து சலித்து வைத்துக்கொள்ளவும், படிகாரம் (பொரித்தது), இந்துப்பு இவை யிரண்டையும் பொடித்து முதலில் சொன்ன பொடியுடன் தேவை யான அளவு கலந்து வைத்துக்கொண்டு பல் துலக்க பல் வலிபோகும். இதையே குடும்பத்தில் பற்பொடியாக உபயோகிக்க பல் வியாதிகள் அணுகாது. கொஞ்சம் கற்பூரம் கலந்து கொள்வது நல்லது.

இருமலுக்கு

சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, தூதுவேளை வேர், நிலவாகைவேர் இவைகளை சமமாக எடுத்து நிறுத்து இடித்து சலித்து வைத்துக் கொண்டு இருமல் காணும்போது வேளைக்கு ஒரு கிராம் வீதம் காலையில் பசு நெய்யிலும் மாலையில் தேனிலும் உண்டுவர குணமாகும்.

மார்புச் சளிக்கு

உலர்ந்த கற்பூரவல்லி இலை, பிரண்டை, தூதுவேளை சமூலம், ஓமம் இவைகளை இடித்து சூரணித்து வைத்துக்கொண்டு தேவையான போது வெற்றிலைக் காயத்தில் ஒரு சிட்டிகை போட்டுச் கலக்கி மூன்று மணி நேரந்திற்கு ஒரு முறை கொடுக்கவும்.

வாய்வுக்கு

சீரகம், சுக்கு, கருஞ்சீரகம், மிளகு, ஓமம், திப்பிலி, இந்துப்பு, சமமாக எடுத்து இள வறுப்பாய் வறுத்து சூரணித்து அதில் தேவை யான பெருங்காயம் கூட்டி வாய்வின் காரணமாக அவதிப்படும்போது 3 கிராம், வெந்நீரில் போட்டு குடிக்க, அவை விலகும்.

கீறிப்பூச்சி விழ

சீரகம், கடுகுரோகிணி, மாம்பருப்பு இவைகளை பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு வேண்டும்போது இளநீரில் கொடுக்க பூச்சிகள் அழிந்து மலத்துடன் வெளியேறும்.

தேள் கடிக்கு

நவாச்சாரத்தில் கொஞ்சம் சுண்ணாம்பை வைக்க சற்று நேரத்தில் தண்ணீராய் கரைந்துவிடும் அதை தொட்டு சொட்டுவாயில் வைக்க வலியும் விஷமும் போம். அதே சமயம் கொட்டிய இடத்தில் வெங்கா யத்தை பாதியாக நறுக்கி அழுத்தித் தேய்க்கவும். விஷம்-வலி நீங்கும்.

மருத்துவப் பெருநூல்

டாக்டர் பு மு. வேணுகோபால் எச்.பி.ஐ.எம்
டாக்டர் அ. தியாகராாசன் எம்.ஏ., எம்.பி.பி.எஸ்.

(Rheumatic Fever in Children)

குழந்தைகளில் கீல் வலி சுரம்: இந்நோய் பெரும்பாலும் சாதாரணமாகக் குழந்தைப் பருவமுள்ளவர்களுக்கு வருகின்றது. மேலே கூறிய நோயின நடை இவர்களுக்கு அநேக விதத்தில் பொருந்தாது. ஏனென்றால், பொருத்துகள் அதிகமாக பாதிக்கப்படுவதில்லை. பொருத்துகள் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும் வலி, அதிகரித்து காண்பதில்லை. மேலும் கீல்களை விட பேசிகள் வலித்து தோலின்மேல் செம் பொட்டுகள் காணும். பிறகு குரு பருக்கள் காணும். இப்பருக்கள் சிறு பட்டாணி முதல் அவரை வித்து அளவுக்கு குத்து குத்தாகக் காணப்படும். எங்கும் சம சீராகப் பரம்பி இருக்கும். முக்கியமாக தலைமண்டை, வாகு என்பு, ஆரை, இரத்தினி என்புகளின் ஓரங்களிலும், உள்ளங்கை மூட்டுகளிலும் காணப்படும். இவைகள் காணும் மறையும்.

கணிப்பு: கடுங்காய்ச்சல்; பெரும் பொருத்துகளில் தாபிதமும்; உபாதியும்; அவைகளை மூடுந்தோலில் அதப்பும், அழுத்தமும் சொற்ப சிவப்பு நிறமுமே தீவிர கீல் வலி சுரத்தின் அறிகுறி என்று உணரவும். இச்சுரத்தை (i) பூயோதிரம் (ii) பரி என்பு தாபிதம் (iii) நரித்தலை கீல் வாயு (iv) குவாதம் போன்ற நோய் களினின்று பிரித்து கணிக்கவேண்டும்.

(i) பூயோதிர சுரத்திலும் (Pyeamia), வந்தை உதிர சுரத்திலும், கீல்கள் வீக்கங்கொள்ளும். கீல்வலி சுரத்தில் கீல்களின் உடல் அமைப்பின் தாதுக்கள் சுகம் பெறும். பூயோதிர.சுரத்தில் பொருத்துகளில் நிரந்தர மாறுதல்கள் உண்டாகும். பொருத்துகளில் சீழ் கோர்க்கும் (ii) பரி என்பு தாபிதம் (acute osteomylitis). இது குழந்தைகளில் காணும். குழந்தைகளுக்கு வரும் கீல்வலி சுரம் இந்நோயை ஒத்திருக்கும். இங்கு தொடை என்பு கீழ் அந்தத்திலும், நளக அந்தத்திலும் பரி என்பு மூடுசவ்வு தாபிதம் கொள்ளும். தாபிதமடைந்த என்பு பாகத்தை அமர்த்தும்போது மெத்த வலி ஏற்படும். பொருத்துகள் பாதிக்கப்படாது. இவைகளினால் பகுத்தறியலாம். (iii) நரித்தலை கீல் வாயு [Gonorrheal arthritis] பொதுவாக முழுந்தாட் கீல் தாபிதமடையுப். பருத்து மெத்த வீங்கும். இது பொருத்து இழை நெசவு சவ்வுகளையும், பொருத்து விசிகளையும் பாதிக்கும். முதலில் வபநீர் சேர்ந்து சீழாகமாறும். இக்குணங்கள் கீல்வலி சுரத்தில் காணப்படமாட்டாது. (iv) குவாதம் [Gout] இந் நோயில் கீல்கள் தாபித மடைவதில்லை. சில வேளை தாபித மடைந்தால் கணிப்பு கடினமாகும். குவாத நோயில் பெரும்பாலும் சிறு பொருத்துக்களைப் பற்றும். நோயுற்ற கீல் தொழில் படாமலிருக்கையிலேயே வலிக்கும். முக்கியமாக 40 வயதிற்கு மேல் பட்டவர்களுக்குக் காணும்.

பரிகாரம்: (1) பொது: நோயாளனை படுக்கையில் இருத்த வேண்டுவது அவசியம். தாபித குறி குணங்கள் மறையும் வரையில்

படுக்கையிலிருக்க வேண்டும். சுரம் சுயபாகைக்கு வர வேண்டும்; மூட்டுகளில் வீக்கமும், வலியும் இல்லாமலிருக்க வேண்டும்; நல்ல தூக்கம்; இதய சப்தங்கள் சுயநிலை அடைதல்; வெளுப்பு நோய் இன்மை; வெண் விலங்கள் எண்ணிக்கையில் சுயநிலை அடைதல்; இ.எஸ்.ஆர். குறைதல் ஆகியவைகள் கண்டால் நோயாளன் சுக்மடைந்தான் என்று கருதலாம்.

படுக்கை மிருதுவாகவும் அசையா தன்மையாக இருக்கவேண்டும். கம்பளி சட்டைகளை அணிவிக்க வேண்டும். வியர்வை தாராளமாக வியர்ப்பதால் ஆடையை அடிக்கடி மாற்றவேண்டும் நோயாளன் எவ்வாறு படுத்தால் மூட்டுகளில் வலியில்லாமலிருக்குமோ அவ்வாறு படுத்தல் வேண்டும். நோயாளன் விருப்பம்போல விடவேண்டும். உணவு மிகவும் சிறிதளவாக இருக்கவேண்டும். நிறைய நீராகாரம் கொடுப்பது நன்மைப்பயக்கும்.

(2) சிறப்பு பரிகராம்: இதயம் சுகமாயிருந்தால் கீழ்கண்டவாறு சித்த மருத்துவம் செய்யலாம் :- தோடங்களை சமநிலைப்படுத்த முதலில் மெருகுள்ளி தைலம் 30 ம் லி. காலையில் பேதிக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

[i] சண்டமாருதம் 2 முதல் 5 குன்றியிடை தேனில் இருவேளை கொடுக்கவும். இத்துடன் சிற்றரத்தை குடிநீர் 30 மிலி. கொடுக்கவும்.

[ii] கந்தகபற்பம், ஆமையோடு பற்பம், பவள பற்பம், சிற்றண்ட பற்பம் ஆகியவைகளைச் சேர்த்து உரைத்து தேனில் [ஒரு தேக்கரண்டி] கொடுக்கலாம்.

இத்துடன் சிற்றரத்தை குடிநீர் 30 மிலி. கொடுக்கவும்.

[iii] மாலையில் பொருத்துகளின்மேல் குங்கிலியத் தைலத்தை தடவி அத் தைலத்தையே சூடாக்கி சிறிய துணி மூட்டையால் நோயாளிக்கு பொறுக்குமளவிற்கு ஒற்றமிடவேண்டும். (தொடரும்)

கருத்து மலர்கள்

— டாக்டர் ந. சஞ்சீவி —

- தியாகம்—தியானம்.
- பூண்டி மகான் போன்றவர்கள் முகத்தில் சாதாரணமாக இன்ப துன்பங்கள் புலப்படுவதில்லை.
- ஜீவன் முக்தர்களுள்ளும் சிலர் கலெட்டர், சி.எம்., பி.எம்., குடியரசுத் தலைவர் நிலையில் இருக்கிறார்கள் போலும்; வேறு சிலர் இந்த அணியிலேயே இல்லாமல் இவர்கட்கு எல்லாம் மூச்சாய் விளங்கும் காற்று போலப் பொதுமைப் புனிதத்தில் புதைந்துள்ளார்கள் போலும்;
- சட்டத்தில் சாதாரணச் சொற்கட்கு தனிப்பொருள் சிறப்புப் பொருள் உண்டு. அவ்வாறே சித்தர் மொழியிலும் சாதாரணச் சொற்கட்குத் தனிப்பொருள்—சிறப்புப் பொருள் உண்டு.
- வட்டத்தின் உயிர் மையம்; ஆன்மீகத்தின் உயிர் ஆண்டவன். ஞானிகள் (மலம், சிறுநீர் கழித்தல் முதலான) எதைப் பற்றியும் கவலைப்படாமல் இருக்கக் காரணம், ஒன்றிலேயே-முழுமுதற்பொருளாகிய ஒன்றிலேயே-அவர்கள் உள்ளம் அழுந்திருப்பதுதான்.
- கடமையைச் செய்தபின் சும்மா இருப்பவன் (Developing) வளரும் ஞானி; சும்மா இருந்து கடமையைச் செய்பவன் வளர்ந்த (Develoepd) ஞானி.
- தொடக்கத்தில் ஞானிகளை அடித்து விரட்டிய சமூகம் முடிவில் அவர்கள் அடிபணிந்து அழுகிறது அப்போது ஞானிகள் அவர்களை விரட்டுகிறார்கள் சில வேளைகளில்!
- டாக்டரிடம் போவது போல் சித்தர்-ஞானியிடம் செல்வதும்.
- ஒளியால் குணமாவது போல ஞானியின் கண்ணொளியால் நோய்கள் குணமாகின்றன.
- முதலில் உடல் வழிப்பட்ட பருமையான எண்ணங்களை வெல்லப் பழக வேண்டும். இது நாளடைவில் உளவழிப்பட்ட நுண்ணிய எண்ணங்களை வெல்ல உதவும்.
- சமூகம் ஓர் அழுக்கு; அதோடு ஒட்டி வாழ முடியாமல்தான் ஞானி ஒதுங்கி வாழ்கிறான். சமூகத்தின் அழுக்கு புறத்தில் இல்லை; அகத்தில் இருக்கிறது. ஞானியின் தூய்மை புறத்தில் இல்லை; அகத்தில் உள்ளது.
- உள்ளுணர்வின் இரு வெளிப்பாடுகள் உள்ளொளியும் உள்ளொலியும்; இவற்றைக் கண்டும் கேட்டும் நடப்பவர்க்கு வாழ்க்கை இன்பமே ஆகும்.
- வருந்தாதவன் திருந்தாதவன்!
- ஞானிகள் சில சொற்களும் பேசத் தயங்குகிறார்கள். காரணம்: 1. தீவிர கடவுள் நினைவு 2. அஞ்ஞான உலகின் அறியாமை.
- வாழ்க்கையை வெறுப்பதை விட வறுப்பது மேல்.

அனுபவர் உணர்ந்தும் உண்மை

அன்புள்ள டாக்டர் கண்ணப்பரின் குமாரர் அவர்களுக்கு நான் தங்களை (21-2-78) செவ்வாய் காலை 9 மணிக்கு வீட்டில் நேரில் பார்த்து வேண்டிய மருந்து வகைகள் வாங்கி வந்தேன். நேத்திர பூண்டு தைலம் கண்ணுக்கு போட்டு வருகிறேன். நீங்கள் கொடுத்த தைலம் மேலுக்கு இரவில் தடவி வந்தேன். காலை-மாலை இரண்டு நேர பஸ்பத்தையும் 20 நாள் சாப்பிட்டேன். வில்வம், துளசி, மிளகு, சீரகம் இவை 10 நாள் சாப்பிட்டேன். பாதாம் மருப்பு 2, முந்திரி 2, கசகசா கற்கண்டு, இவை நான்கும் சேர்த்து 10 நாள் சாப்பிட்டேன். மண்டை இடி நின்றுவிட்டது கண் பார்வை அபிவிருத்தி அடைகிறது கைகால் இடுப்பு வலி பரவாயில்லை. உடம்பு பிப்பும் பரவாயில்லை. அடிக்கடி மூத்திரம் வருவதும் குறைந்துவிட்டது. மூத்திரம் ஒரு கெட்ட வாடையாக வரும். அதுவும் பரவாயில்லை. எல்லாமே நல்ல குணம் ஏற்பட்டுவருகிறது.

S. K. தங்கவேல் உடையார்,
வரகம்பாடி மாந்தோட்டம்,
மாசிநாயக்கன்பட்டி (P.O.) (வயா) அயோதியாபட்டணம்-சேலம் Dt.

அசோகரும்-வெங்காயமும்

மாபெரும் சக்ரவர்த்தி அசோகர் ஒருமுறை கடுமையாக நோய்வயப் பட்டார். மருத்துவர் பலரால் முயற்சித்தும் பலன் கிட்டவில்லை. 'திரிக்ஷ யரக்ஷகா' எனும் அரசனின் இராணிகளில் ஒருத்தி அசோகரைப் போலவே நோயால் வருந்திக்கொண்டிருந்த மற்றொரு நோயாளியைக் கொண்டு வரும்படி செய்து, அவன் வயிற்றைக் கிழித்துப் பார்க்கும்படி, மருத்துவர்களைக் கேட்டுக் கொண்டாள். அவ்விதமே செய்தபோது, வயிற்றில் பெரிய புழு ஒன்று இருந்ததைக் கண்டார்கள். என்ன மருந்தைப் போட்டும் அது சாகவில்லை. கடைசியில், இராணி வெங்காயத்தை அதன் மீது தேய்த்தபோது, அது இறந்தது. இதனைக் கண்டு, இராணி, அசோகரை வெங்காயத்தை தின்று நோயைக் குணப்படுத்திக் கொள்ளுமாறு வேண்டினாள்.

அதற்கு அசோகர், 'க்ஷத்திரனாகிய நான் எப்படி வெங்காயத்தை உண்ண முடியும்?' என்று மறுத்தார். இராணி, 'அதனை மருந்தாகப் பயன்படுத்துவதில் தவறில்லை' என்று கூறவே, அசோகர் வெங்காயத்தை உண்டு நலமடைந்தாராம். 'நச்சுக் கிருமிகளைக் கொல்லும் ஆற்றல் வெங்காயத்திற்குண்டு' என்று இன்றைய ஆய்வாளர்கள் கூறும் கருத்துக்கு, அசோகர் காலத்து நிகழ்ச்சி சான்றாகிறதல்லவா?

—தகவல்: மங்கள முருகேசன்.

இதய ஒலி

'மூலிகை மணி' சென்னை.

ஐயா,

நான், தங்களது 'மூலிகை மணி' தமிழ் மருத்துவ இதழுக்கு சந்தா சேர்ந்தமை குறித்து பெரு மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். இன்றைய தமிழ் மருத்துவ உலகில் தாங்கள் ஆற்றிடும் இச்சீரிய தொண்டு என்னைப் போன்ற டாக்டர்களுக்கும், மக்களுக்கும் பெரிதும் நன்மை பயக்கும் என்பதில் யாதொரு ஐயமும் இல்லை.

இப்படிக்கு,

டாக்டர் K. R. தினகரன், R.M.P.
ராஜேஷ் கிளினிக்,
இராசிங்காபுரம்–P.O.
626528

புத்தாண்டே வாழ்க வாழ்க!

—: பிரகாசம், R. S. மருத்துவமனை, கொடுமுடி :—

இத்தரை மீதுள் ளோரின்
இசைவினைப் பெற்றுக் கொண்டு
சித்திரை மாத மென்னும்
செல்வியை மணந்து கொண்ட
புத்தாண்டு காளை யுக்தி
புதுமனை புகுமிவ் வேளை
தத்துவம் பலவும் சொல்லி
தகையுற வாழ்த்து வோமே!

மெத்தவே நலனெல் லாமும்
மேதகப் பெற்று வாழ்க!
சித்தர்தம் மருத்து வத்தின்
செம்மலார் கண்ணப் பர்போல்
புத்திரர் பலரை ஈன்று
புவியினுக் களித்து வாழ்க!
முத்தமிழ் முழங்க வாழ்க!
புத்தாண்டே வாழ்க வாழ்க!

வெளியிடுபவரும் ஆசிரியரும: வேலூர் மருத்துவர்
ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P. 7, அருளாம்பாள் வீதி, தி நகர் சென்னை–600017. மூலிகை மணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டவர்:
K. பாபு, DME சென்னை–600 030.



"தலைமுறை தோறும் பயன்படும்
ஒப்பற்ற மூலிகை மருத்துவ நூல்கள்"

மூலிகை மணி கண்ணப்பரின்
கீழ்க்கண்ட ஆய்வு நூல்கள்

ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் இன்றியமையாது இருக்க வேண்டிய இணையற்ற நூல்கள். பட விளக்கங்களும், பயன் முறைகளும் நிறைந்தவை,

1. நம் நாட்டு மூலிகைகள்
   1 முதல் 7 பாகங்கள் 1 செட் விலை ரூ. 49
   (ஒவ்வொரு பாகமும் விலை ரூ. 7)
2. நோயும் - மருந்தும்
   4 பாகங்கள் 1 செட் ரூ. 8
3. பயன் தரும் பத்துக் கீரைகள் ரூ. 1
4. ஆய்வு நோக்கில் நாட்டுப்புற மருத்துவம் ரூ. 7
5. அன்றாட வாழ்வில் மூலிகைகள் ரூ. 3

நூலின் விலையை மட்டும் அனுப்புங்கள் எமது அஞ்சல் செலவில் புத்தகங்களை அனுப்புகின்றோம்,

முகவரி : ஆ. இரா. கண்ணப்பர் R.M.P.

சென்னை-600017 அஞ்சல் பெட்டி எண் : 1406.



Printed by K. Babu, D.M.E. at Mooligai Mani Press, Madras-600 030
Edited & Published Dr. A. R. Kannappar, R.M.P., 7, Arulambal St., T. Nagar. Madras-600 017.